

# ЗЕЛАНД

Вадим

Первые осознанные шаги в этом странном,  
и еще тысячу раз странном, мире.



## АПОКРИФИЧЕСКИЙ ТРАНСЕРФИНГ

## Оглавление

Предисловие .....	3
Цель: путь или пункт назначения? .....	5
Кредо Вершителя .....	25
Мир сновидений .....	33
Здравствуйте, товарищи киборги! .....	40
Паразиты сознания .....	43
Поговорим о кексе.....	49
Стакан воды .....	63
Вторая цивилизация .....	68
Шаг из строя.....	81
Паразиты тела.....	83
Архитекторы матрицы .....	88
Живая вода .....	90
Хрустальный камертон.....	114
Живой воздух .....	120
Нетрадиционное в эзотерике.....	130
И снова - «Вперед в прошлое!» .....	132
Процесс старения идет вспять.....	140
Знание не для всех .....	149
Живая пища .....	152
Энергия намерения .....	178
Намерение здоровья.....	184
 <i>Приложение 1.</i>	
Творчество .....	199
Личная жизнь.....	210
Взгляды на мир.....	214
Отношение к критике .....	219
 <i>Приложение 2.</i>	
Базовые принципы повышения энергетики .....	221
Вернуть здоровье .....	223
Стадион в ванной .....	224
Вредные привычки .....	228

<b>Дерево жизни .....</b>	<b>232</b>
<b>Истинные причины болезней .....</b>	<b>237</b>
<b>Источники мусора .....</b>	<b>242</b>
<b>Забытые целители .....</b>	<b>246</b>
<b>Генератор намерения .....</b>	<b>251</b>
<b>Коррекция и защита ауры .....</b>	<b>259</b>
 <b><i>Приложение 3.</i></b>	
<b>Системообразующие рецепты .....</b>	<b>266</b>
<i>Живые хлебцы .....</i>	<i>266</i>
<i>Живая овсянка .....</i>	<i>270</i>
<i>Живая гречка .....</i>	<i>271</i>
<i>Живой зеленый суп .....</i>	<i>273</i>
<i>Живой винегрет .....</i>	<i>274</i>
<i>Живые котлетки .....</i>	<i>275</i>
<i>Универсальная приправа .....</i>	<i>276</i>
 <b><i>Приложение 4.</i></b>	
<b>Малоизвестные факты .....</b>	<b>278</b>
 <b><i>Приложение 5.</i></b>	
<b>Словарь терминов .....</b>	<b>282</b>

## Предисловие

За последнюю сотню лет ситуация в мире очень сильно изменилась и продолжает меняться с большим ускорением. Новая реальность уже совсем не такая, как прежде, и правила выживания в ней уже не те. Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях - они уже не столько свободные индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе. Поэтому эзотерические практики древности уже нельзя применять как есть, без учета этих изменений.

Жизнь в мире маятников построена таким образом, чтобы сознание затуманить, а внимание увести подальше от реального положения вещей. Человек в матрице не видит реальность такой, какая она есть на самом деле, не понимает, откуда берут начало все «что, зачем и почему». У него отсутствует *видение*, которое попросту запеленали.

Но если вы сделаете решительный шаг из общего строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы начнете делать многое совсем не так, как все остальные, и у вас появится то, чего нет у других. Вы станете невидимкой для маятников. Вас не за что будет зацепить. Трудно вывести из себя. Сложно «нагрузить», навязать какие-то пагубные привычки, программы. Завлечь в секту вообще невозможно. Вы обретаєте уверенность, внутренний стержень, свободу. Сознание у вас проясняется. «Тараканы» из головы убегают. Вы начинаете видеть реальность такой, как она есть. Вам раскрывается суть вещей. Все для вас становится прозрачно и понятно. Вы ясно мыслите и ясно излагаете.

Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

Все, о чем пойдет речь в этой книге, покажется вам необычным, нехарактерным для эзотерики и даже не имеющим отношения к Трансерфингу как технике управления реальностью. Но, возможно, именно это позволит вам окончательно проснуться в сновидении наяву и *увидеть*: кто вы, где находитесь и зачем вы здесь. Эта информация, несмотря на ее кажущуюся простоту, еще более закрыта для широкой публики, чем все остальные тайные знания. Поэтому данное направление в Трансерфинге можно считать эзотерическим в самой эзотерике.

Все это настолько необычно и в то же время обыденно, что, даже прочитав всю книгу, вы можете так до конца и не уяснить: *для чего?* В контексте современной действительности, в которой уже явно проглядываются признаки надвигающейся, но пока не осознаваемой опасности, можно ответить: для того, чтобы однажды не проснуться в

реальности, какая представлена в известных фильмах «Аватар», «Суррогаты» и «Матрица».

Все еще только начинается. Трансерфинг - это лишь первые *осознанные* шаги новорожденного в этом странном, и еще тысячу раз странном, мире.

## Цель: путь или пункт назначения?

*«Последние 8-10 лет я занимаюсь поиском счастья, успеха, праздника жизни. Начав читать ваши книги, я нашел, что искал, в первые два месяца все было просто великолепно, жизнь стала такой прекрасной, появилась глубокая уверенность, что я могу выбирать любой вариант. Я почувствовал, что такое единство души и разума, энергетика была на высоте. Благодаря книгам я перешел на новую работу.*

*Однако потом что-то случилось, несмотря на то, что принимаю ваши советы каждую минуту и вроде бы уже должны быть привычки, но праздник пропал. Важность внутренняя и внешняя зашкаливает, я стараюсь постоянно быть в осознанном состоянии, но никак не получается сбросить важность, страх будущего усилился, все дела валятся из рук, не могу сделать ничего стоящего, на душе тоска. Такое ощущение, что я нахожусь в глубокой коме.*

*Негатив так и прилипает, несмотря на то, что я регулярно занимаюсь спортом, обращаю внимание на энергетические каналы, питаюсь полезной и вкусной пищей, которая не доставляет удовольствия. Может быть, есть какие-нибудь методы программирования подсознания, чтобы выйти из гнетущего состояния?»*

Одной из главных причин апатии является отсутствие цели в жизни. Когда не к чему стремиться, наступает упадок сил, сознание погружается в сонное состояние. И напротив, когда есть желание чего-то добиться, энергия намерения активизируется, и жизненный тонус повышается.

Если все не ладится, нужно найти и поставить себе цель. Без цели и существование бесцельное, аморфное. Для начала за цель можно взять самого себя - *заняться собой*. Что может принести вам самоуважение и удовлетворение? Есть много путей самосовершенствования: внешний вид, интеллект, физическая форма и т.д. Можно поставить себе цель добиваться улучшения в каком-либо одном или нескольких аспектах. Вам лучше знать, что принесет удовлетворение. Тогда и вкус к жизни появится, и все остальное наладится автоматически.

*«Прочитал вашу книгу, заинтересовался. Оказалось, что я уже счастливо живу по ней. Дело в том, что мне хорошо удается понизить важность. Но вот цели своего существования в упор не вижу. Все, чего я хочу, - это какие-то мелкие, меркантильные желания, которые, кстати, слабо согласуются с тем, чем я сейчас занимаюсь. В идеале я хотел бы много путешествовать, жить долго в полном здравии, работать мало (работать я не люблю в принципе), получать много, жить с женой, но при этом иметь много других красивых женщин, пользоваться успехам в моём окружении. В таком качестве я легко могу себя представить. Вопрос: может ли быть похоже на цель то, что я описал? Если да, то*



*получается, что мне надо развестись с женой, уйти с работы, где я себя успешно сдаю в аренду, добыть где-то много денег и купить билет в кругосветное путешествие... Но, с другой стороны, мне вроде и так сейчас неплохо... Короче, я не знаю, чего хочу, а значит, и стремиться мне на данный момент не к чему. Что делать?»*

Для начала необходимо сделать то, что вам хорошо удастся, - снизить важность самой цели. Почему вы решили, что без цели никакого житья быть не может, если вам и так неплохо? Можно ведь просто жить в свое удовольствие, не заморачиваясь всякими «высокодуховными» категориями.

Ну, а если все-таки хотите отыскать свою стезю, обратитесь к основам Трансерфинга. По определению, *Ваша Цель - это то, что превратит вашу жизнь в праздник*. Описанная вами картина действительно похожа на праздник. Но что вас может туда привести?

Ломать голову, то есть пытаться «вычислить» свою цель логическим путем, бесполезно. Решение должно прийти само, в единстве души и разума, когда душа запоем, а разум начнет с удовлетворением потирать руки. Для того чтобы это решение пришло, нужно всего лишь систематически крутить в мыслях слайд вашего праздника и наблюдать за реальностью. В какой-то момент вы увидите, как откуда ни возьмись появляются новые возможности, открываются двери, которые приведут вас на праздник. Входите в эти двери, и снова крутите слайд, и снова наблюдайте. Вживайтесь в реальность праздника, и он всегда будет с вами.

*«Цель должна быть только одна - глобальная? Или могут быть еще и маленькие цели?»*

Если вам удастся создать и систематически крутить многоцелевой слайд или несколько отдельных слайдов, - пожалуйста - вы хозяин своей реальности. Целей можете взять, сколько унесете. Точнее, насколько хватит терпения с ними работать. С долгосрочными целями действительно придется потрудиться. А краткосрочные, или мгновенные, типа автобуса или парковки, надо просто идти и брать - буквально как газету в киоске, ни секунды не задумываясь и не сомневаясь в том, что получите. Ну, а не получите, не раздражайтесь, а отпускайте цель с легкостью. Не забывайте принцип координации намерения. Кто знает, от каких неведомых проблем вы убереглись?

*«К сожалению, я не могу найти себя в творческой самореализации, а точнее, найти ту деятельность, которая превратит мою жизнь в праздник. Как бы банально это ни звучало, но моя цель - это материальное благополучие, или, другими словами, финансовая независимость. Я создал свой целевой слайд и знаю, чего хочу получить в этой жизни, будь то машины, шикарный пентхаус, путешествия, яхты... Я активно ищу все, что связано с предметом моего благополучия,*

*вместе с тем ловлю себя на мысли о постоянной нехватке денег, после чего начинаю с еще большей активностью искать способы их заработка. Проблема заключается в том, что я буду счастлив, имея в кармане достаточно, чтобы питаться в любимых ресторанах, отдыхать с друзьями в лучших ночных клубах города, одеваться в дорогих бутиках и жить в свое удовольствие. Я визуализирую все это, но не вижу никаких результатов. Хотя нет! Я вижу, как мой мир заботится обо мне, этого я не могу отрицать, но в плане финансового достатка все идет совсем не так, как я хочу... Как выбраться из этой ямы заниженного среднего достатка?»*

Вы ищете «деятельность, которая превратит вашу жизнь в праздник». Нужно не деятельность искать, а сосредоточиться на том, что вы хотите получить в результате. *Праздник жизни* - чем не цель? Вполне достойная. Вот на этом и надо сфокусировать свой разум. Тогда внешнее намерение само предложит подходящую деятельность. Требуется только держать глаза открытыми, чтобы не проглядеть открывающиеся двери.

Ваша проблема в том, что вам не удастся отрешиться от мысли: *каким образом я все это получу?* Этого никто не знает и знать не может. Разум должен свыкнуться с тем, что решение данной задачи - не его дело. Его дело - систематически крутить целевой слайд. Именно такую картину, как вы нарисовали. Живите этой жизнью виртуально, только не понарошку, как играют дети и мечтатели, а с твердой убежденностью в том, что это рано или поздно воплотится в действительность. Пусть вас не заботит, когда и как нарисованная картина материализуется. Реальность неизбежно подстроится под ваши мысли. Куда она денется! Ведь вы имеете дело с зеркалом. Но пока что ваши мысли целиком поглощены поиском ответа на вопрос: *как?* Вот этот бесплодный поиск и отражается в зеркале вашего мира.

*«Моя проблема в том, что у меня нет цели. И я не могу ее себе нарисовать или как-то оформить, как бы ни старалась. Я не хочу навязать себе какую-то красивую (чужую) картинку. Я всегда боялась загадывать глобальные желания. И знаете почему? Потому что я всегда была не уверена в том, что это мне будет нужно в тот момент, когда оно сбудется. И поэтому я всегда пассивно плыла по течению. Вариант «ломать и преодолевать себя» был мне чужд всегда. Я выбрала для себя пассивный путь. И вопрос мой заключается в том, что я не знаю, как мне быть (следуя вашей теории), если я не могу сделать изначально 1-го шага - определить свою цель. С принципами продвижения по жизни я согласна. Но как быть, если мне уже 33, а цели у меня так и нет? И, более того, я дошла до того, что реагирую на мир «тупо», ощущениями: «комфортно мне или нет». Теперь я уже 2 месяца сижу без работы (ушла, потому что мне там все надоело). Сейчас вроде бы устроилась, и, возможно, даже с перспективой (в общем-то, это то, о чем я мечтала, уходя с предыдущей работы). Но меня смущают мои ощущения*



*«некомфортности». Причем, я понимаю, что взгляни я на ситуацию по-другому, эти ощущения уйдут. Но получается, я сделаю усилие и изменю свое отношение к ситуации намеренно. А как же тогда «слушать свою душу»? В общем, как-то я запуталась».*

Первая ошибка: не нужно «стараться нарисовать или как-то оформить свою цель». Вы не сможете этого добиться усилиями разума до тех пор, пока не поймете, хотя бы в общих чертах, чего хотите от жизни. Вторая ошибка: не нужно «заставлять себя взглянуть на ситуацию по-другому». Путаница в том, что осознанное изменение отношения - это из принципа координации намерения, когда вы своей волей Вершителя превращаете негативное событие в позитивное, как бы притворяясь, что это играет вам на руку. Отношение вы меняете к *событию*, поскольку знаете, что в зависимости от выбора на развилке попадете на благоприятное или неблагоприятное ответвление линии жизни. Менять же отношение к *ситуации* действительно бессмысленно, потому вам и не хочется этого делать. А зачем? Получается, вы должны, например, заставить себя полюбить работу, которая вам не нравится.

Что же делать с ощущением дискомфорта в *ситуации*, то есть в реальности, которая продолжает иметь место?

Сосредоточиться на том, какой бы вы хотели *видеть* эту реальность, пропуская мимо внимания все, что вызывает дискомфорт. Например, на вас висят обязанности, которые вам не по душе, хотя работа, в общем, устраивает. Как поступить в данной ситуации? Создайте в мыслях виртуальную реальность, где вы исполняете лишь те обязанности, какие хотите. Фиксируйте внимание на деле, которое нравится, а на остальное глядите с «прикрытыми глазами», сдавая себя до поры до времени в аренду. Рано или поздно реальная действительность придет в соответствие с созданным вами слайдом - нежеланные обязанности «отвалятся» от вас сами собой. Каким образом - увидите. Так работает зеркало мира. Проверено.

*«Насколько долго человек может не находить свою цель? Год, два, десять? Все получается хорошо, но вот поймать ликование души на какой-то жизненной цели не удается. Все видится не моим. Знаю, что мою цель могу найти только я сам. И знаю, что нужно позволить себе жить какое-то время просто без цели. Но вот какое это может быть время? Может, это лет двадцать или пятьдесят? Понимаю, что это «подлый» разум не способен спокойно расслабиться и ждать. И это он вносит смуту и боязнь вообще остаться без цели. Хотя сейчас в жизни все в порядке, но желание определить ту самую, мою цель не покидает. Хочется найти тот самый праздник души. Может, существуют еще какие-то способы для определения собственной цели в жизни?»*

Действительно, ждать можно долго, даже всю жизнь, и так и не дожидаться. Если вас засосала трясина обыденности, если сценарий жизни изо

дня в день повторяется без изменений, - что может произойти? Ничего. Большинство людей так и живут: сначала учеба, надежды на обретение счастья там, в будущем, затем семья, работа без особых перемен, снова надежды на успех, который постоянно маячит где-то вдали за горами, дела по дому, нечастые и незатейливые развлечения, опять семья, быт, диван, телевизор. Так жизнь и проходит «в зале ожидания». Как же вырваться из круга обыденности?

Надо заиметь *намерение вырваться*. Очень многим кажется, что они хотели бы перемен, однако серьезного намерения не имеют и предпочитают ныть, что, дескать, жизнь какая-то серая и деваться-то некуда.

Однако заметьте, успешные люди, которых вы каждый день наблюдаете по телевизору, ведут весьма активный образ жизни. Выбор стоит за вами: либо поднапрячься и приложить определенные усилия для изменения ситуации, либо довольствоваться однообразным существованием (что для многих, в принципе, тоже сносный вариант), но тогда не ныть, что цель никак не вырисовывается.

Другой вопрос, как заиметь намерение, если и сил нет, и желания действовать нет, и возраст не тот, да и лень просто. Если ничего не хочется, кроме как плюхнуться на диван после работы, значит, *отсутствует свободная энергия*, которая, собственно, и питает намерение. Не может ничего не хотеться, когда энергетика в норме. Главная причина низкой энергетики, если не считать отсутствие цели, - сильная зашлакованность организма (прозаическая вот такая причина).

Не обязательно сразу ставить себе задачу «покорить Эверест» или «завести» себе «достойную» цель по той лишь причине, что так надо. Лучше начать с элементарных вещей, которые действительно необходимы для повышения энергетики: очистить свою «сантехнику», перейти на здоровое питание, заняться физическим самосовершенствованием. Тогда, увидите, и потребности новые появятся, и энергии на их реализацию хватит. Ну, а если все-таки лень начать хоть что-нибудь делать, тут уж и «диванный» Трансерфинг не поможет.

*«Прочитал все ваши книги и на все вопросы нашел ответы. Кроме одного: ЧТО ЖЕ ЕСТЬ МОЯ ЦЕЛЬ? Моя жена - талантливый профессиональный художник, и она с 3 лет знала, что будет художником. И ее цель — стать великим художником, к чему она с удовольствием идет. Я ей ЗАВИДУЮ, потому что у меня нет четкого понимания: чего же хочет моя душа?»*

Ваша цель необязательно должна лежать в сфере творчества. Почему, когда речь идет о стезе, непременно напрашиваются идеи о каких-то высоких материях? Не нужно настраиваться на изначально «высокую» цель. Кто-то может не мыслить существования без поэзии, а для кого-то улицы подметать или мясо рубить - милое дело. Не следует себя *ориентировать* в

соответствии со стереотипом, что жизненная цель - это, мол, нечто возвышенное.

В мое время, например, когда ребенка спрашивали, кем он хочет стать, ребенок знал, что заслужит одобрение взрослых, если ответит: «Космонавтом!» «Правильный ответ» его разум знал точно, но вот чего он не знал, так это, действительно ли ему хочется быть космонавтом. Понимаете? Разум уже с детства *ориентирован* - точка сборки (по Кастанеде) установлена в «правильное» положение. Ваша задача сейчас - разрушить ориентацию и устроить себе «перезагрузку».

Для этого необходимо прекратить *размышлять о* цели, а начать *наблюдать* - обращать внимание на чувства души. Когда она увидит Свое, сразу оживится. Но, чтобы было зачем наблюдать, следует расширить свой кругозор: *отправиться туда, где не бывал, посмотреть то, чего не видал.*

*«Перечитываю ваши книги уже в третий раз, и каждый раз одни и те же мысли воспринимаю по-новому, и все попискиваю от восторга: «Вот оно как на самом деле!» У меня уже много чего получилось с помощью Трансерфинга: я работаю именно в таких условиях, как всегда хотела, с хорошими людьми, с очень хорошей зарплатой. Другие всякие разные чудеса тоже себе сотворяю. Но у меня есть одна проблема, с которой я мучаюсь уже лет пять. У меня есть Цель, я точно знаю, что она Моя, по всем ощущениям. Но никак не могу отделаться от мысли, что мне не удастся материализовать ее в своей жизни. От этого у меня дискомфорт. Почему у меня такая мысль, если я знаю, что Цель Моя?! Или это точный показатель того, что я ошибаюсь и все неправильно истолковываю себе?»*

*Важность уже снизила, ниже некуда, и все равно. Думала, может, это потому, что мне в детстве всегда говорили: «Вот другим ничего не будет, а тебе попадет». Может, я вывод отсюда сделала, что другим и счастье будет, и мечты наисполняются, а у меня нет? Получается, что и без этой своей Цели не могу, и мешает мне что-то поверить, что я действительно привлеку ее в свою жизнь! А как избавиться от этого ощущения, не знаю... Пробовала заменить свою Цель другой, почти аналогичной. Но радости особой не ощутила, хотя здесь я уже не сомневалась, что это у меня будет без проблем. А с той, главной, Целью, как представила, что я без нее, будто потеряла ее по-настоящему, так испытала такие страдания!»*

Приятно узнавать, что твои книги перечитывают не единожды. А меня еще упрекают в том, что я увлекаюсь повторением одной и той же мысли по несколько раз. А вы не задавались вопросом: почему я так делаю? Могу честно признаться: в этом нет никакого преднамеренного умысла, но это и не погрешность в работе. То, что я излагаю, не является продуктом моих размышлений, а передается по информационному каналу из пространства

вариантов. Как информация ко мне поступает, так я ее и выкладываю, без особых правок. Значит, так надо.

Разница между мной и вами лишь в том, что вы намереваетесь получить ответы на свои вопросы от меня, а я обращаюсь к базе данных, которая доступна всем. Вы тоже можете получить доступ к такому каналу, если вознамеритесь взять информацию сами. Об этом я уже не раз говорил. В принципе, практически все ответы можно найти и в первых книгах Трансерфинга. Однако вопросы от вас продолжают поступать, так что мне приходится повторять все заново, хотя бы под иным углом зрения. Но я отвлекся.

Вы испытали страдания, когда представили себя без своей цели. Это свидетельствует в пользу того, что цель может быть действительно ваша. В книге «Трансерфинг реальности» уже приводился один из критериев истинности цели: попробуйте притвориться перед собой, что отказываетесь от своей мечты. Если душа при этом дико возмутится и воспротивится, значит, цель скорее всего ваша. А если испытаете облегчение - тоже понятно.

Вообще, дискомфорт от мысли, что это трудно осуществить, - нормальное явление. Ведь страдания были сильнее дискомфорта, верно? Вам нужно не размышлять, а делать конкретную работу - *крутить целевой слайд*. Когда начнут отворяться двери, тогда настанет черед делать выводы: осуществима мечта или нет. А сейчас это не вопрос для обсуждения. Придется поработать со слайдом. Необходимо терпение, время и осознанность, чтобы не проглядеть открывающиеся двери.

*«Я сейчас занимаюсь поиском дела для души и мечусь между несколькими направлениями. С одной стороны, я люблю рисовать, с другой, шить и вязать, с третьей, люблю возиться с цветами. Это основное, остальное в расчет не беру. Отсюда вопрос: может ли у души быть не одно-единственное любимое дело, в котором она раскроется и достигнет высот?»*

Вопрос здесь даже не в том, сколько у души может быть целей, а которую из них считать главной. Лучше сосредоточиться на чем-нибудь одном, чтобы не распылять свое намерение. Хобби - это то, чем нравится заниматься. Бывает множество увлечений. Но может ли хобби стать целью? Конечно, движение к цели должно приносить радость. Однако увлекательность занятия сама по себе не является достаточным условием, чтобы считать это занятие целью. Повторяю, цель - это то, что превратит жизнь в праздник. Причем цель должна определиться в единстве души и разума. Задайтесь вопросом: сможет ли превратить жизнь в праздник занятие, которое, как вам кажется, могло бы служить целью и дверью? Вам должно быть совершенно ясно, что выбранная деятельность - именно то, что надо - *и по логике вещей, и по велению сердца*. Если цель - ваша, вопросов просто не возникнет - для вас это будет *очевидно*.

*«У меня нет уверенности в том, что цель, которую я пытаюсь достичь, - моя (то, что действительно хочет моя душа). Я пытаюсь обратить внимание на состояние душевного комфорта и прислушаться к «шелесту утренних звезд», но возникает сомнение, что это действительно чувства оттуда, а не желание хитрого разума, который просто «законспирировался».*

Если цель действительно ваша, никаких сомнений просто не будет. Поначалу в ощущениях может проявляться некоторая душевная скованность (стеснительность) типа «неужели это все мне, неужели я этого достоин, неужели я способен, неужели я избранник?» Скованность устраняется целевым слайдом. Постепенно вам удастся вжиться в новый образ. Не надо стесняться. Конечно же, вы избранник, коли избрали себя. Ведь сначала *вы* выбираете себя *сами*, а уж потом, и только при этом условии, - *вас*.

Душевный дискомфорт, в отличие от скованности, слайдами устранить нельзя. При явном дискомфорте вы испытываете угнетенность, бремя, гнетущую необходимость, уныние, опасение, тягостное беспокойство. Если вас постоянно что-то гнетет, когда вы прокручиваете в мыслях картину, где желаемое достигнуто, значит, цель скорей всего чужая, навязанная маятниками, и значит, нравится она не душе, а разуму.

*«Причина моих несчастий в том, что я всегда занимаюсь не тем, чем хочу. А чем хочу - не могу понять, все быстро становится неинтересным. Поэтому я перепрыгиваю с одного места работы на другое, из одной сферы в другую. И всегда ухожу. Кто-то говорит, что я инфантильна и не привыкла справляться с трудностями, кто-то - что у меня слишком требовательный характер и я неуживчива с директорами. Я работала психологом с детьми, наркоманами, менеджером по персоналу, управляющим небольшой компанией, директором магазина, менеджером по продаже металла... Сейчас я решила открыть свое дело. Но это такое, маленькое «дельце». Я, видимо, пока слабо верю в свои силы, дай в моем окружении вообще никто не занимается бизнесом, все привыкли работать «на кого-то». У меня много амбиций, я всегда верила в то, что пришла в этот мир для чего-то очень важного.*

*Формулирую вопрос: Как мне стать гармоничной и обрести себя? Я так много хочу в жизни, но это все оказывается «не то». Почему??? Скучно - вот состояние, которое приходит ко мне всегда, как только у меня начинает что-то получаться. Мне хочется еще и еще чего-нибудь, но результат один: скучно! Мне надоедает быть «правой рукой директора», женой, матерью, красивой, умной, сексуальной... Мне не нравится все то, к чему обычно стремятся люди, терпеть не могу шаблоны и стандарты. Может, это болезнь? Ведь потом я считаю, что не состоялась, или плохо состоялась, и бывает, сожалею... Вот сейчас я наконец осмелилась на важный шаг: открываю свой магазинчик.*

*Но где гарантия, что и это мне через несколько месяцев не опостылет?  
И что, тогда - все насмарку? В общем, «пристрелите меня, я бешеная!»*

А вам не приходило в голову, что вы уже гармоничны? Во-первых, вы не такая, как все, поскольку вам не нравится то, к чему стремятся другие. Так ведь это же замечательно! Это свидетельствует о том, что вы, по меньшей мере (что уже немало), не привязаны к стереотипам, свободны от маятников. Вы не бешеная, вы - *ничья*, я бы так сказал. А это уже половина дела, чтобы стать «своей». Когда человек не чей-нибудь, а сам свой, он - Вершитель реальности. Разве можно элемента матрицы, живущего в ячейке, как все, считать гармоничным? Напротив, ущербны именно те, кто подчиняется правилу маятника: «будь как все мы, нормальные люди, найди свою ячейку и не похай с места на место, стань исправным членом нашего общества».

Вам осталась самая малость - стряхнуть с себя последние ошметки этого тупого мировоззрения сновидящих и позволить себе быть такой вот «непутевой» (с их точки зрения). Возьмите себе право на свою точку зрения, и тогда вам не придет в голову обвинять себя и сомневаться: «а может, я действительно никчемная и больная, раз не задерживаюсь подолгу на одном месте?»

Во-вторых, именно тот факт, что вы не сидите в ячейке матрицы, а ищете свое предназначение, говорит о том, что вы уже почти правильно, хоть и смутно, понимаете: цель - *это путь, а не пункт назначения*. Ищите свой путь - стезю - столько, сколько потребуется, и не оглядывайтесь на общественное мнение. Пусть они думают о вас все что угодно. Но вы-то знаете, кто тут свободен, а кто нет! В этом ваше преимущество и сила.

Кстати, я делюсь с вами этими крамольными мыслями строго по секрету - между нами, трансерферами. Сновидящие подобных книжек не читают, так что за себя мне можно не беспокоиться. А вот вы никому ничего не рассказывайте! А то еще подумают, что вы (мы) - бешеные, и еще, чего доброго, пристрелить захотят. Не подавайте виду, что вы - другие. Притворитесь, что вы такие же, как все. Сдавайте себя в аренду, но целиком не отдавайтесь. Будьте сталкерами!

*«В 12 лет я попала в секту и пробыла там до 19 лет (это было еще в советское время). Секта нерелигиозная, да и тогда никто это сектой не считал, хотя все признаки налицо. Целью этой группы было лечение таких болезней, как шизофрения, алкоголизм, наркомания, брались за перевоспитание детей из детской комнаты милиции, трудных подростков. Мы, дети, участвовали в этих процессах, нас готовили к работе психологов. Окончив школу, я 2 года работала в клинике по лечению больных алкоголизмом и шизофренией. Естественно, там была ломка личности, нас пытались подогнать под определенные стандарты. Собственное мнение не приветствовалось, мы все время общались внутри группы, с другими людьми старались не контактировать. Потом, в 19 лет, я ушла.*



*Сейчас мне 40 лет, но пребывание там наложило отпечаток на всю мою жизнь. Дело в том, что я привыкла к тому, что все нужно делать для людей, высшая цель - это помощь страждущим, например, детям-беспризорникам. Только сейчас я стала понимать, что это неправильно, что нужно думать о себе, ведь я сама себя всегда ставила на последнее место. Я уже не говорю о комплексе неполноценности. Вопрос вот в чем: как действует техника Трансерфинга на таких людей, как я? Есть ли какие-то особенности? И еще я боюсь не распознать своей цели, то есть принять за свою цель ту, которую мне внушили в этой группе. Раньше мне казалось, что помощь людям - детям в первую очередь - это и есть моя цель. Поскольку я в детстве попала туда, мне сложно вспомнить, чего же я хотела до этого, ведь у меня были мечты, и возможно, мне лучше ориентироваться на них, а не на те цели, которые мне внушили, ведь они могут оказаться ложными».*

В книге «Трансерфинг реальности» подробно расписано, как отличить свою цель от чужой. Один из важнейших критериев: *чужая цель напрямую служит улучшению чужого (не вашего) благосостояния*. Очевидно, необходимо стремиться к такому положению, когда вы работаете на себя, а не на дядю. Однако, двигаясь к своей цели, вы можете трудиться и в системе. Только улучшение вашего личного благосостояния при этом должно быть на первом месте. Очень важно испытывать чувство свободы: вы работаете как вольнонаемный, а не батрачите на благо кого-то или чего-то.

Бывает, что забота о других идет из глубины души. Но здесь существует одна тонкая грань, которую трудно различить: не вызвано ли ваше стремление посвятить свою жизнь спасению чужих душ пустотой своей собственной души? Очень часто случается, разум, зомбированный маятниками, запирает душу в чулан - перестает ее слышать, что неизбежно ведет к внутреннему конфликту, душевной опустошенности. А чем заполнить эту опустошенность? Службой - вот чем! Маятники сразу подсказывают: от себя отрекись, себя вообще забудь и обрати все свои помыслы на служение. Кому или чему? О, тут очень широкий выбор! От плачущих детей до богатых, которые тоже плачут. Куда ни глянь, все вокруг страдают и нуждаются.

Мне, например, жалко червяков, у которых не хватило сил доползти с одной стороны асфальта на другую. Раньше я их подбирал и перебрасывал туда, куда они стремились. Но однажды я сказал: да ну вас всех! Вас много, а я один. Что я, как идиот, буду то и дело нагибаться и выполнять дурацкую работу, вместо того чтобы гулять в свое удовольствие? Теперь я помогаю только редким червякам, когда сердце подсказывает, что «вот этому действительно нужно». Остальные - обойдутся, может, «карма» у них такая. А еще мне жалко бездомных голодных кошек. С одной стороны, хочется всех накормить или приютить. Взял я к себе одного котенка, который был явно обречен на смерть. Теперь у меня дома благоденствует откормленная и довольная душа - моя кошачина, как я ее называю. Но, с другой стороны,

если поставить себе в обязанность заботиться обо всех несчастных животных, придется везде и всюду ходить с мешком рыбы или превратить свой дом в ферму. Так можно зайти очень далеко - навязчивые идеи способны заместить собой всю личность.

Помогать другим - дело хорошее. Однако вопрос: стоит ли это дело возводить в статус своей жизненной цели? Каждый для себя решает этот вопрос сам. Каков бы ни был ответ, в различных системах отсчета он будет оцениваться по-разному: великодушие или глупость, самоотверженность или безрассудство, цинизм или целесообразность. И я тоже на этот счет не могу дать однозначного ответа. Главное, чтобы решение было осознанным, принятым в единстве души и разума, а не навешанным ложными стереотипами маятников. Одно можно сказать совершенно точно: *если забота о других вам навязана извне, значит, это чуждая цель.*

*«Моя мечта стоит очень дорого. И лежит далеко в пространстве вариантов. Я постоянно делаю визуализацию. Но вы пишете, что нельзя думать о деньгах. Мы с мужем всю жизнь работали «на дядю», даже не осознавая того. Сейчас пытаемся вырваться из этой западни, хотим начать свое дело, хоть маленькое, но свое. Пока с трудом вырисовывается картина, ни у одного из нас нет таланта к ведению бизнеса. Но есть устойчивое желание перестать работать «на дядю». Можно ли это рассматривать как «передвижение ног в направлении цели?» Мы хотим не зависеть от государства, не работать на деньги, но чтобы деньги работали на нас (это могут быть инвестиции, ценные бумаги, доход от аренды и пр.). Нет ли тут заблуждения? Ведь я хочу быть богатой и независимой. Сами деньги не визуализирую, но хочу их иметь. Потому что моя цель в денежном эквиваленте высока».*

Деньги - не цель и даже не средство ее достижения, а всего лишь атрибут, который появляется (прилагается) автоматически на пути к цели. Если для осуществления цели нужны деньги, значит, они появятся или откроются возможности (двери) их заработать. Но для этого необходимо визуализировать цель так, будто она уже достигнута. Буквально притвориться, насколько это возможно, и жить в виртуальной реальности. Это не витание в облаках, а конкретная работа, если крутить слайд систематически и целенаправленно. Можете называть это «целенаправленным витанием в облаках». Только не забывайте внимательно глядеть с небес на землю, чтобы не пропустить открывающиеся двери.

Таким образом, думать нужно все-таки не о деньгах, а о цели - вот что главное. В противном случае зеркало мира всего лишь отразит ваши бесплодные поиски денег. Однако это не означает, что мысли должны быть полностью очищены от денежного вопроса. Вы можете так же целенаправленно утверждать мыслеформу: *деньги идут ко мне все возрастающим потоком, у меня их все больше и больше, денег на все хватает, я легко покупаю все, что хочу.* Неважно, что это пока не

соответствует действительности. *Действительность сначала формируется в мыслях, а уж потом в реальности.*

Обратите внимание - данная мыслеформа не содержит в себе ни образ «я ищу деньги», ни вопрос «где мне их взять?» Вы создаете перед зеркалом именно ту картину, которая должна получиться в конечном результате (в отражении). В таком смысле о деньгах думать можно и нужно.

*«Почему деньги не могут быть целью? Скажем, у меня есть цель зарабатывать определенную сумму пассивного дохода каждый месяц. Понятия не имею, как этого можно достичь. Со слайдом работаю, так почему же это не исполнится? По идее, жизнь сама вынесет меня на линии, где это возможно. Но, как я понял по книгам, вы говорите, что ничего не получится. Почему?»*

Получиться-то получится, вот только не продешевить бы вам! Ваша Цель даст вам гораздо больше - то, о чем вы не осмеливались и мечтать. Когда человек двигается к Своей Цели, перед ним открываются колоссальные возможности. И тогда прежние запросы кажутся просто смешными.

Я и не говорил, что деньги нельзя привлечь с помощью визуализации. Небольшую сумму действительно можно. Большую - уже маловероятно. Ведь потребуется единство души и разума - безупречная вера в то, что деньги придут. Однако разум постоянно будут терзать сомнения: «откуда, каким образом?» А душа? Разве ей нужны деньги?

Вы скажете: когда они у меня появятся, я найду, на что их потратить, и буду жить, как хочу. Только вот в чем загвоздка: *как вы хотите жить?*

Поставим вопрос иначе: вам нужны деньги или ощущение праздника, радости жизни, смысла? Предположим, осуществилась ваша мечта: вы загораете на борту своей яхты, рассекающей волны Карибского моря. Как думаете, что вы будете при этом испытывать - ощущение праздника жизни? Ничуть не бывало. Скорей всего - пустоту и смертельную скуку.

Вспомните, сколько раз на пути к цели вас сопровождало чувство азарта, восторга, душевного подъема. Но добившись желаемого, вы уже не испытывали ничего, кроме опустошенности. Объясняется этот феномен очень просто. Ощущение счастья, радости и полноты жизни дает свободная энергия (энергия намерения), которая активизируется в движении к цели. Как ни парадоксально, это больше физиологическое свойство, нежели психическое. Именно поэтому *счастье встречается только в пути, а не в пункте назначения*. Нет в будущем никакого счастья. Оно есть либо здесь и сейчас, либо на другой линии жизни. Вот эту линию жизни - стезю - и надо искать.

Стезя - это путь. Целью здесь может быть не обязательно какое-то конкретное достижение. Чаще всего это непрерывный процесс самореализации, раскрытия своих способностей в каком-либо деле. Есть движение - есть энергия. Прибыли в пункт назначения - едем дальше.

А теперь представьте: вы поставили перед собой цель иметь стабильный доход. Допустим, вы этого добились. Положим, вам даже не надо теперь зарабатывать - у вас все есть. Ну а дальше-то что? Ну, поживете вы беззаботно некоторое время, насладитесь всеми благами и прелестями достатка. А потом очень скоро наступит опустошенность. Именно это чувство испытывают богатые люди, у которых нет цели. Они прибыли в пункт назначения, им больше не к чему стремиться, нечего больше хотеть. Жизнь превращается в бессмысленное, хоть и шикарное существование. *Томительное ожидание чего-то.* Хоть зал ожидания и для VIP-персон, это всего лишь зал ожидания. Да вы были куда более счастливы, когда жили в нищете, но двигались к цели! Энергия намерения была фонтаном, поэтому вы по-настоящему жили, а не просто существовали. Вот и подумайте, куда вы двигаетесь сейчас: в Изумрудный город или в зал ожидания?

*«Прочитав ваши книги, я стал пробовать на практике изложенные в них принципы. Поскольку материализацией чего-либо меня удивить невозможно, основная ценность в них для меня была именно в поиске своей линии жизни. Но я столкнулся с одной проблемой - не могу понять, чем бы моей душе хотелось заняться, где та сфера самореализации, где разум и душа будут лобзаться друг друга от счастья. Все ответы души на предложенные игрушки - скорее нет, чем да. Поскольку опыт у меня большой, я это сразу диагностировал как следствие моего сильного желания найти эту свою линию жизни. Я сбросил важность, «пошел за газетой», но прошло почти полгода, а «газеты», увы, почему-то нет. Может быть, с уровнем энергетики проблемы? Другого объяснения у меня пока нет. Почему я не могу найти свою линию, цель, а соответственно и дверь?»*

Наверно, проблема в том, что вы пытаетесь именно *искать* свою цель. То есть ищет ее не душа, а разум. Разум, своими методами, никогда ее не отыщет. Он берет инициативу в свои руки и твердит: «Мне лучше знать!», - а слабый голос души не слышит. Нужно сделать наоборот: прекратить искать цель - пусть она сама ищется. Разум не сможет ничего «придумать». Задача разума - не искать, а только лишь прислушиваться к душе: когда найдется что-то подходящее, она оживится, и вы это почувствуете. Но для этого необходимо расширить свой кругозор: пойти туда, где не бывали, посмотреть то, чего не видали. Иначе как же душа сможет выбрать, если выбирать не из чего?

*«Может ли являться целью удачное замужество? При этом я хочу не зависеть материально от мужа. И еще вопрос - можно ли притягивать в свою жизнь человека, если я считаю, что с ним мне будет хорошо, но я с ним практически не знакома?»*

Удачное замужество - не цель, а средство достижения чего-то. А вот чего именно - это для каждого человека будет индивидуально. Что превратит вашу жизнь в праздник: собственно брак или те дивиденды, которые вы рассчитываете от этого получить? Правильная формулировка заказа - очень важный момент. Когда вы работаете с целевым слайдом, внешнее намерение открывает двери, ведущие к его реализации. Путь к цели будет выбран в зависимости от содержания слайда.

Теперь смотрите, что получается у вас. Вы определяете путь уже изначально - замужество, - тем самым ограничивая внешнее намерение в выборе. Ваш разум убежден, что знает путь. Согласитесь, наивно звучит такая фраза: «...я считаю, что с ним мне будет хорошо, но я с ним практически не знакома».

*«Мне ужасно нравится вести дом, растить детей... И всегда казалось, что это мое место в жизни. Мне хорошо и спокойно, когда я занимаюсь семьей, детьми. У нас их трое. Муж меня понимает. Вернее, не знаю, реально понимает или нет. Но его позиция - ты можешь делать то, что тебе нравится, я хочу, чтобы тебе было хорошо. У меня к нему такое же отношение. И детей хочется именно вырастить и «отпустить». Не дай бог заикнуться и придавить их своей любовью, как танком. Еще задолго до прочтения ваших книг я пришла к мысли, что любовь - это искусство отдавать.*

*А вот внешний мир постоянно прессует. Когда окружающие в воскресенье вечером тяжело вздыхают, что им завтра на работу, мне приходится промолчать. Потому что мне сидеть с детьми, и не могу сказать, что я от этого сильно огорчаюсь. Наоборот. Тяжело, конечно, с тремя мелкими, но в то же время очень здорово. Я вообще перманентно счастливый человек. Иногда находит, конечно. Но, по сути, я живу большую часть времени, ощущая себя счастливой.*

*Просто с детства мне мама твердила (и окружающий мир подтверждал), что человек должен что-то уметь делать. Я, кстати, умею - у меня физмат-образование (МИФИ), и, уже проживая за границей, я получила диплом по бухгалтерии. В общем, вроде как умею... могу... могла бы... Способности есть. Только что-то не хочется. Мысль о выходе на работу не просто доставляет душевный дискомфорт. Я бы сказала, меня от нее «крючит». Все кругом стремятся «вырваться» из дома. «Дуреют» от сидения с детьми. Невольно задаешься вопросом: а может, это у меня все неправильно? Может, я рулю не туда? Вот пройдет жизнь, обернусь... Блин! Оказывается, надо было делать что-то другое. Есть пара направлений, в которых могла бы двигаться (нравятся), но поскольку сейчас все время уходит на детей, остальное вроде как откладывается и делается урывками.*

*Сама я ощущаю, что занимаюсь правильным делом. И с удовольствием. Здорово, конечно. А что потом, для себя? Идеи-то вроде есть. Но сколько ж мне тогда будет лет...*

*Понимаете... Лихорадочная деятельность окружающих людей и попытки давления родственников (сейчас редкие совсем попытки, потому что в последние годы я все лучше и мягче учусь отправлять советчиков «в сад»). Так вот... лихорадочная деятельность окружающих заставляет иногда испытывать острое чувство собственной неполноценности. Все стремятся, а я нет. Все хотят, а я нет. Вопрос: с точки зрения Трансерфинга, может ли цель заключаться в семье, воспитании детей? Или своя цель - это что-то более имеющее отношение к развитию своих способностей? К личному развитию?»*

Вам можно только позавидовать. В отличие от тех, кто лихорадочно спешит в какой-то пункт назначения, где, по всей видимости, их ждет счастливое будущее, вы уже сейчас, на этой линии жизни имеете свое счастье. Вопрос поставлен некорректно. Никто, ни с какой точки зрения, не сможет вас решить, что следует считать вашей целью, а что нет. Есть лишь абстрактное определение: цель - это то, что превращает жизнь в праздник. А чем именно это будет являться - не имеет значения. Праздник на пути к цели должен быть каждый день. «Понедельник начинается в субботу!» Верно? Так можно ли ориентироваться на тех, кто тяжело вздыхает в воскресенье вечером?

Можете не сомневаться, не только вы - все окружающие задаются вопросом: «Может, это у меня все неправильно?» И тут же подбадривают себя: нет, я шагаю в общем строю, действую так же, как и все остальные, значит, у меня все в порядке. А для того чтобы подкрепить свою уверенность, они будут изо всех сил наставлять вас на путь истинный, зазывать в общий строй. Опору следует искать не в общественном мнении, а в сознании того, что у тебя, а не у них - настоящий праздник жизни.

А новую цель можно отыскать в любом возрасте. Ясность видения реальной действительности, которая прослеживается в вашем письме, свидетельствует о том, что вы проснулись, - вышли из зеркала. Пробуждение во сне наяву открывает большие возможности во многих областях, в том числе и в писательской деятельности, которой заняться никогда не поздно.

*«Практикую некоторые принципы Трансерфинга около полугода, есть результаты. Проблема в одном - не могу найти свою цель в жизни. Всякий раз, когда размышляю и прислушиваюсь к голосу своей души, с ужасом понимаю, что мне нравится по-настоящему лишь несколько вещей: секс, алкоголь и компьютерные игры (в мои-то 33 года). Как с помощью этого достичь материального благополучия, я не представляю. Всегда работал (и работаю) на нелюбимой работе, из-за этого масса энергии уходит на борьбу с самим собой. Если вы мне поможете и я найду свою цель - буду вам благодарен».*

Свою цель способны отыскать только вы сами. Я могу лишь предложить приблизительный алгоритм действий.



Пункт первый. Исходной точкой в поиске служит постулат: *ваша цель притянет за собой все, что вам нужно от жизни*. На этом все обсуждения на тему «я хочу получить то-то и то-то» - заканчиваются. Вы получите все, что душе угодно. Требуется лишь найти именно Свою стезю.

Пункт второй. Необходимо в общих чертах понять: что вы любите (можете полюбить) делать, чем бы хотели заниматься? Не что получать (это мы уже уяснили), а именно чем заниматься - на что тратить свою энергию намерения. Следует помнить, что цель - это не пункт назначения, а жизненный путь, способ самореализации.

Третий. Следует задаться вопросом: *превратит ли это занятие мою жизнь в праздник?* Праздник здесь - это не торжественное мероприятие по поводу прибытия в пункт назначения, а *ощущение* праздника, который «всегда с тобой». Такое ощущение возникает, когда жизнь становится осмысленной, наполненной, интересной, живой и радостной.

Четвертый. *Решение должно быть принято в единстве души и разума*, когда душа поет, а разум удовлетворенно потирает руки. Это означает, что для вас должно быть совершенно очевидно: выбранная деятельность и сердцу мила, и жизнь наполнит, ив нищете не оставит. Например, если ваше страстное увлечение - вышивание крестиком, то это еще не значит, что его можно назвать целью. Разум не согласится. Верно?

Пятый. Если ничего на примете пока нет, попробуйте взглянуть на свое «несерьезное» увлечение под другим углом зрения. *Все, что вы умеете делать непринужденно и с охотой, - имеет значение и ценность*. Например, увлечение алкоголем можно превратить в специфическую профессию - виноделие, дегустация. Нравятся компьютерные игры? Придумайте свою суперигру, какой в мире еще не бывало, не обязательно компьютерную, может быть, какое-нибудь крышесносное реалисти-шоу. Секс? Задайтесь вопросом: чего здесь людям недостает, в чем они нуждаются? Опыта, новых знакомств, новых ощущений? Можно, например, изучить какую-нибудь необычную технику секса и организовать свою школу. Или создать стильную службу знакомств, не вписывающуюся в общепринятые стандарты в этой области. При желании можно изобрести нечто невообразимое. Главный принцип - *выйти из общего строя и отправиться своей тропой. Создать свой маятник, свою религию*.

Шестой. Если ничего путного на ум не приходит, значит, следует расширить свой кругозор: *отправиться туда, где не бывал, посмотреть то, чего не видал*. Задача разума в процессе поиска цели состоит даже не в том, чтобы искать, а в том, чтобы пропускать через себя всю внешнюю информацию, обращая при этом особое внимание на состояние душевного комфорта. Как только душа узреет Свое, она сразу же оживится, вы это почувствуете.

Седьмой. Необходимо *крутить слайд праздника жизни*. Нарисуйте картину, содержащую все атрибуты вашего праздника (яхты, машины, клубы и прочие игрушки, к которым душа лежит). Чем должна быть наполнена ваша жизнь? Ищите, изучайте информацию по этим атрибутам, примеряйте

их на себя с намерением вскоре заполучить. Работайте с этим слайдом систематически, и тогда внешнее намерение откроет двери - возможности, о которых вы пока не подозреваете. Вот этот пункт является наиболее эффективным в процессе поиска цели. Он позволяет увидеть выход там, где его, казалось бы, быть не может.

*«Я отличаюсь глубокими аналитическими способностями. Поэтому с 3-летнего возраста — кем я только не был! Последовательно: механиком, физиком, химиком, компьютерщиком, психологом, писателем, эзотериком. Просто я хотел управлять миром. Все было, как вы описываете - вдохновение без усталости, душа пела, разум удовлетворенно потирал руки. Я собирал механизмы из сломанных игрушек, потом ставил химические и физические опыты, потом программировал, потом писал рассказы, потом общался с людьми, потом медитировал. И каждый раз, доходя до определенного порога, я постепенно терял интерес к своему предыдущему увлечению. Все в принципе было нормально, пока я был на шее у родителей, - сразу увлекался чем-то другим и посвящал этому все время. Но с женитьбой и появлением ребенка главным стало зарабатывание денег для семьи, т.к. жена сидит с маленьким.*

*Я занимаюсь рекламой, в основном управленческой работой, которая приносит много денег, и потому я не могу ее бросить. Деньги сейчас, что называется, «идут». Наверное, потому, что для меня они совсем утратили важность. Но только в редкие часы мне удастся заниматься копирайтингом и креативом вообще (это то, чем я наслаждаюсь и к чему у меня, несомненно, талант). Остальное время занимает абсолютно необходимая для зарабатывания денег административная текучка.*

*Но я не могу все бросить и заниматься только тем, что нравится (хотя это логично). Копирайтеры и люди, разрабатывающие рекламные концепции, - самый низкооплачиваемый и «кидаемый» в России сегмент работников рекламной сферы. Да и за границей в принципе немногим лучше. Т.е. в карьерном плане это путь в никуда. А моя семья уже привыкла к хорошему уровню жизни, да и я сам не хочу прозябать в бедности, считая деньги. Мне деньги нужны в основном на саморазвитие и необходимые для этого вещи. Жене - на красивую жизнь. И я не могу больше «сдавать себя в аренду», потому что не понимаю, ЗАЧЕМ все это нужно?! Я физически чувствую, как душа протестует против каждого мгновения моей жизни, растроченной на административную работу».*

Конечно, сдавать себя в аренду не очень-то приятно. Однако никто не обещал, что путь к Вашей Цели будет усыпан розами. Да и потом, где гарантия, что увлечение копирайтингом вам не наскучит, как уже не раз

бывало? Единственное, что можно сказать, если это действительно Ваша Цель, она не может наскучить, по крайней мере, не очень скоро.

Если уж на то пошло, давайте рассмотрим путь к цели на примере моего опыта. Как уже говорилось в книге «Трансерфинг реальности», цель ко мне пришла случайно, в сновидении (хотя, конечно, «случайностей» не бывает). Первые три тома я писал за компьютером в режиме жесткого сталкинга, работая системным администратором на крупном предприятии, когда каждые пятнадцать минут меня отвлекали по разным вопросам. Приходилось быстро включаться и отключаться, чтобы зарабатывать на жизнь (сдавать себя в аренду). Спасало то, что информация шла непрерывным потоком, в самых неподходящих моментах и местах. Так что я постоянно носил с собой тетрадь и на ходу записывал обрывки данных, которые приходили в голову. Таких обрывков накапливалось очень много. У меня до сих пор хранятся эти «ченнелинговые» тетради. Сейчас, оглядываясь назад, я не могу представить, каким образом мне удалось собрать все фрагменты в одну систему.

Поначалу, работая над книгой, мой разум задавался вопросом: зачем я это делаю? Писательство отнюдь не легкий труд - это раз. Авторы - тоже едва ли не самый «кидаемый» сегмент работников (проводя параллели с вашим письмом) - это два. Вообще стать автором, то есть найти себе издателя, - весьма и весьма проблематично - это три. Книг в области эзотерики написано уже великое множество, и удивить кого-либо на этом рынке чем-то новым - практически невозможно - четыре. Будут ли мою писанину читать - очень большой вопрос - пять. Достойные гонорары получают лишь считанные единицы - шесть.

Перспективы, мягко говоря, мало обнадеживающие, не правда ли? Шаг в неизвестность - не иначе. В писательской среде прочно укоренился пессимистический лозунг: если можешь не писать - не пиши. Бывалые в назидание начинающим графоманам вещают, мол, безнадежная это затея.

К счастью, я знал, что такое Трансерфинг и как он работает, поэтому мне было наплевать на стереотипы маятников. С каким настроением пишет книгу начинающий автор? С надеждой! И в то же время с опасением, что книга не найдет издателя и читателей. Обратите внимание: *автор смотрит в зеркало мира, надеясь, что увидит в отражении желанный результат*. Не имея непоколебимой веры (откуда ж ей взяться при сложившемся стереотипе?), он готов сам воздействовать на отражение, издаваясь за свой счет.

С точки зрения Трансерфинга, это действительно безнадежное дело - *надеяться*. Вопреки «здравому смыслу», надо сделать наоборот: не в зеркало смотреть, а в себя, и самому формировать отражение - своим *намерением*. Поэтому настроение у меня было прямо противоположное: *я не хочу и не надеюсь - я намерен*.

Моя цель состояла не в том, чтобы просто написать книгу и рассчитывать, что, если повезет, ее издадут, а в том, чтобы создать мировой бестселлер - ни больше ни меньше. Иначе, действительно, какой смысл этим заниматься? Душе такая идея понравилась, разуму - тоже. Осталось ее реализовать, используя методы Трансерфинга.

Я систематически, всякий раз, как вспоминал о цели (а вспоминал я о ней часто), крутил в мыслях *целевой слайд*: Трансерфинг - это мега бестселлер, моя книга распространяется по всему миру, на разных языках, миллионными тиражами, занимает высшие позиции в рейтингах. Кроме того, я неустанно занимался *визуализацией процесса* - с убежденностью констатировал мыслеформу: я пишу сильно и эффектно, смело и дерзко, ярко и необычно, моя книга производит сильное впечатление на читателей, я гений и Сила ведет меня, я создаю супербестселлер.

А чего стесняться? С каким намерением подойдешь к делу, такой результат и получишь. Так что, если уж заказывать, то на полную катушку. Понимаете, насколько такая позиция далека от позиции начинающего автора, который сам же застенчиво ставит себя в положение скромного просителя? Намерение и надежда - это две большие разницы.

В итоге, что я заказывал, то и получил. Ну, может быть, не настолько великолепно, но очень близко к тому. А что бы вышло, если бы я писал просто так, как пишется, без намерения? Думаю, ничего особо выдающегося.

Когда рукопись была закончена, в реализации цели наступил следующий этап - поиск издателя. Я разослал свои предложения в два десятка ведущих издательств. Шли месяцы. Оттуда - скорбное молчание. Вот этот период, когда *ничего не происходит*, - самое коварное время. Время, когда надежда угасает, а отчаяние заполняет все мысли. Однако, если вместо надежды у тебя намерение, тогда и угасать нечему. Хотя, чего скрывать, мой разум иногда посещала минутная слабость: неужели Трансерфинг не работает? Но я тут же себя одергивал: не твоего ума дело, каким образом и когда цель должна быть реализована. Твое дело - транслировать в зеркало мира свое намерение.

А как это делать? Опять ждать и надеяться? Но ведь зеркало тогда отразит лишь сам факт ожидания и надежды, и ничего кроме. Обивать пороги издательств? Ну, уж нет. Если рисовать образ - «я ищу издателя», тогда и в отражении будет - «да, ты ищешь» - не более того. Образ должен содержать в себе то, что ты хочешь получить в отражении. Пытаться как-то воздействовать на отражение (активно искать, издаваться за свой счет) тоже бессмысленно - это работа внутреннего намерения. Внешнее намерение работает так, что мир сам идет к тебе навстречу, но при условии, что ты перед зеркалом демонстрируешь, как это должно быть. Поэтому я создал соответствующий целевой слайд: *издатель находит меня сам*.

Помимо метафизического слайда, конечно, надо и в физическом мире предпринимать какие-то действия - ноги переставлять, двигаясь навстречу зеркалу. Это движение я осуществил через Интернет: создал сайт и начал выкладывать главы из книги в почтовой рассылке [subscribe.ru](http://subscribe.ru). Трансерфинг привлек к себе такое внимание, какого я никак не ожидал, хотя намерение было направлено именно на это. Казалось бы, в Сети очень сложно объявить о своем присутствии - там публика искушенная и ее трудно чем-либо

удивить. И потом, неужели вообще возможно своим намерением влиять на общественное мнение?

Мой разум долго не мог в такое поверить. И все-таки данный факт был мною доказан экспериментально. Впоследствии я *многократно* проводил одно интересное исследование. В течение недели работал с намерением: Трансерфинг занимает первые места в списке бестселлеров. Затем на некоторое время прекращал это занятие и следил за рейтингом. Так вот, корреляция между моим намерением и позициями в рейтинге оказалась стопроцентной! Книги то поднимались вверх, то опускались на нижние позиции. А когда я надолго отвлекался от трансляции своего намерения, они вообще выбывали из списка. Конечно, не все решает одна лишь *воля*, однако насколько все же велика ее сила! Меня это до сих пор поражает. Разум никак не может привыкнуть к чудесам Трансерфинга.

Итак, в Интернете поднялась волна, которую издатели не могли не заметить. Прошло всего лишь полгода, и ко мне начали поступать предложения. Кому-то этот срок может показаться огромным, но авторы, бывает, ждут годами, и безуспешно. Очень важно в период, когда ничего не происходит, сохранять непоколебимое намерение и не прекращать работу с целевым слайдом. Вы не можете знать, когда откроются двери, поскольку не видите движения в пространстве вариантов. Но одну вещь нужно знать очень твердо: они обязательно откроются.

Передо мной открывались и так называемые Чужие двери, которые имеют обыкновение захлопываться перед носом. Например, одно очень влиятельное издательство сначала проявило интерес, и этот интерес некоторое время поддерживался в режиме колебаний между «да» и «нет». В конце концов мне сказали: «Трансерфинг... - в этом что-то есть, но все равно никуда не годится». Вот так.

Ни в коем случае нельзя расстраиваться, если дверь захлопывается. Опять же, вы не можете предугадать, каким путем цель должна быть реализована. Теперь-то я знаю, что книга сама выбирала для себя подходящую дверь.

## Кредо Вершителя

*«У меня сейчас глубокая депрессия. Была попытка суицида. Попробую вам рассказать, как я до этого докатился. Родился в обычной казахской семье. С детства думал, что я везунчик, так как отец занимал хорошие должности в разных компаниях и мы ни в чем не нуждались, а все друзья наши всегда жаловались на нехватку денег и т.д. Мои родители очень консервативные, правильные во всех отношениях, для них главное - репутация перед окружающими, и - что бы мы ни делали, надо учитывать, что подумают люди. В принципе, это национальная черта казахов, которые очень сильно зависят от мнения окружающих, особенно близких родственников. Я успешно закончил университет по специальности «финансы» и начал работать в компании отца бухгалтером.*

*В 22 года у меня была первая депрессия, конечно, сейчас смешно, но в тот момент для меня это был конец света. Это длилось примерно год, тогда случилась авария, я разбил свой «Ауди» и попал на 2000 долларов. Мне казалось, что я никогда не смогу расплатиться с долгами, а отец принципиально не помогал, хотел, чтобы я сам выбрался из этой ситуации. В конце концов я выбрался, но для этого мне понадобился целый год моей молодости. Тогда я был очень обижен на мир и на отца. Думал: он же мог мне помочь, но принципиально не сделал этого. И я ушел из его компании, не зная при этом, как мне дальше жить.*

*Позже я устроился в один из банков и через 6 месяцев стал заведующим сектором, а еще через полгода - начальником отдела. Моя уверенность была настолько велика, что я думал, если захочу, запросто смогу стать председателем правления банка и т.д. В то время я всей душой болел за банк и действительно изо всех сил старался.*

*Но проходит еще три месяца, и новое руководство банка снимает меня с должности и просит уволиться или занять место обычного специалиста. Мне было жалко коллектив, и я согласился на должность специалиста, но все-таки во мне что-то сломалось.*

*Уже перестал, как прежде, уважать банк (как бы сам догадался, что это маятник) и осознанно начал работать на себя внутри этого маятника. Мое материальное положение улучшилось, я заработал за год 150 000 долларов. Для меня это были огромные деньги, и я начал думать о первом миллионе. Заложил в банк свою квартиру и получил кредит на 260 000 долларов. Теперь у меня в обороте было 410 000 долларов, думал, год покручу кредит и потом закрою. К тому же, как и в России, в Казахстане шел строительный бум, и я приобрел две квартиры, которые еще не были построены, думал, как построят, продам в два раза дороже и т.д. Естественно, я купил эти квартиры в кредит, самому себе ведь легко выдавать.*



Все эти дела я делал, работая специалистом в банке, ездил путешествовать два раза в Турцию, в Китай, Малайзию. Думал, так будет всегда. Но в связи с финансовым кризисом строительство остановилось, и деньги заморозились, все мои деньги. А в банке опять новое руководство, обнаружили мои неправомерные действия, и меня попросили уволиться.

Получается, я потерял деньги (хотя, конечно, надеюсь все вернуть) и работу, а на другую работу не могу устроиться, так как банк не возвращает мои документы, пока не закрою кредит. Замкнутый круг.

Теперь о личной жизни. У меня была девушка, я ее особо никогда не любил, но была какая-то привязанность, все время расставались, но так как дружили в одной компании, то виделись снова и через какое-то время опять сходились. Так я женился, когда только начинал работать в банке. Потом родилась дочь, которую я очень люблю, но после ее рождения случайно познакомился с девушкой. И конечно, как у всех мужиков, у меня завязался роман. Не замечая, как это произошло, я влюбился по уши. Она поначалу не знала, что я женат, я обманул ее, сказав, что разведен. Жена, конечно, догадывалась.

Параллельно моя жена забеременела вторым ребенком. Однажды она устроила скандал, позвала моих родителей, а моя мама позвонила родителям этой невинной девушки и выговорила о их дочери все, что думает. Меня выгнали из дома. Я и так ходил в депрессии из-за финансовых проблем, а теперь еще семейные проблемы. Я понял, что с женой больше жить не могу, а девушка скорее всего меня бросит, после того как узнает, что я все еще не разведен, к тому же жена беременна. Родители меня тоже теперь ненавидят, так как я разрушил свою семью, и теперь им придется краснеть перед родственниками, а раньше ведь они так гордились мной: вот, наш сын идеальный семьянин и т.д. В общем, после скандала с женой и родителями я хлопнул дверью и вышел на улицу с одной только мыслью: самоубийство, и все. Пытался повеситься, но веревка оборвалась, и я выпил кучу лекарств и прилег на скамейку, ожидая, что никогда не проснусь. Но очнулся в больнице, где из меня откачивали токсичные вещества, ощущения ужасные, лучше бы я умер. Через несколько дней отец выписал меня из больницы и привез домой. Оказалось, моя беременная жена ушла к своей матери. Я нашел свою девушку и думал, она уже не будет со мной говорить, но она простила меня и сказала, что всегда будет любить меня, но ее мама никогда не разрешит быть с разведенным мужчиной.

Проходит несколько дней, и мама моей жены устраивает очередной скандал, что я бросил беременную жену, приходит к дому девушки и устраивает скандал там. Я уже не знаю, когда наконец это кончится, и чувство вины толкает меня к новой попытке самоубийства. Я пытался повеситься, но потом передумал.

Получается, первый скандал начала моя мама, второй скандал - мама моей жены, и третий скандал начал угадайте кто? Правильно, теперь

*мама той самой девушки пришла к моей маме и устроила истерику, что ее дочь теперь не девственница и т.д. Я в третий раз попытался покончить с собой. Мне вообще жить не хотелось, но посреди всего этого мой брат предложил мне книгу «Трансерфинг реальности» (все 5 ступеней), я принялся слушать, и моя глубокая депрессия начала проходить, но после очередного скандала и прилива чувства вины мне снова не хочется жить.*

*Я включил наблюдателя и нашел себе оправдания, мол, с кем не бывает, кто не разводится и т.д. Но самое сильное давление на меня оказывает все это время моя мама, она настоящий манипулятор, говорит, лучше бы я умер, чтобы она могла смотреть людям в глаза, а так какой позор, теперь ей не с кем общаться и т.д. Восточный менталитет.*

*Почему я не разводился до скандала, можете спросить вы. Я не был уверен, у меня были разные варианты, моя жена, по идее, очень хороший человек, с ней я чувствую уверенность во всем, знаю, что с ней никогда не пропаду, но сердце стремилось к этой юной девушке. К сожалению, она тоже в меня по уши влюбилась, и я никогда так никого не любил. А жену я люблю как маму, сестру, но не как женщину.*

*Теперь я раз в неделю вижусь с дочкой, тайно встречаюсь с девушкой, потому что ее родители не разрешают, а со своей мамой вообще не разговариваю, так как она больше не считает меня своим сыном.*

*Сейчас не работаю, жду, что какой-нибудь из проектов, куда я вложил свои деньги, благополучно завершится и я смогу закрыть кредит, получить документы и устроиться на работу. Но пока ничего не получается. Все проекты заморожены. Понимаете, все проблемы в одну кучу; трудоустройство, финансы, жена, ребенок, моя мама, любимая девушка, чувство вины, родственники и т.д.».*

У вас завязался тугой узел проблем, который одним махом не разрубишь. Требуется время и терпение. Все наладится, если вы будете неизменно следовать принципам Трансерфинга. Но за основу необходимо взять один ключевой для вас принцип, который не сразу, но все же выправит запутанную ситуацию: *жить в соответствии со своим кредо*. Это значит, четко сформулировать для себя жизненные принципы и поступать в соответствии с ними, не раздваиваясь.

Выражаясь техническим языком, кредо - это фокусировка души и разума в один четкий образ. Единство делает вас Вершителем реальности - вам нечего бояться, нечего защищать, нечего скрывать, не о чем беспокоиться, вы с легкостью получаете все, что хотите.

Вас больше не мучают колебания, правильно ли вы действуете в том или ином случае. Ведь зеркало никогда не врет - оно лишь отражает тот образ, с которым вы перед ним стоите. И если картина четкая, - какой бы невероятной она ни казалась, - она неизбежно будет отражена в реальности.

Чтобы избавиться от беспокойства по поводу той реальности, которую вы не в силах изменить, нужно принять ее. И вот тогда она, эта неудобная реальность, оставит вас в покое. Что значит принять? И почему таким образом можно избавиться от досаждающих проблем? Потому что, когда вы принимаете, вас это перестает волновать и заботить. До тех пор, пока это вас трогает, вы «не отпускаете» и транслируете это в зеркало. Зеркало всегда отображает образ ваших мыслей. Как только вы принимаете это - оно уходит из образа и, соответственно, исчезает из окружающей вас действительности.

Разлад в вашей жизни произошел по причине того, что вам приходилось балансировать в точке неустойчивого равновесия. С одной стороны, вас тянули общепринятые стереотипы поведения: соблюдай наши законы, живи правильно. С другой - веления души склоняли вас к нарушению законов системы. Когда между душой и разумом возникает разлад, перед зеркалом мира появляется искаженный образ, который материализуется в соответствующее ему несуразное отражение в действительности.

Когда разум говорит одно, а душа просит совсем другое, вы пытаетесь найти какое-то срединное решение. Вам кажется, что должен существовать некий компромисс, например: я хочу сохранять и поддерживать семью, но буду тайно встречаться с любимой девушкой; или: я успешный и самостоятельный, поступаю как считаю нужным, но пусть отец мне помогает.

На самом деле компромисса здесь быть не может. Необходимо выбрать: либо вы шагаете в общем строю, подчиняясь законам системы, и тогда эта система вас поддерживает, либо выходите из строя и следуете своим путем, руководствуясь голосом сердца.

Понимаете, стержень должен быть цельным, единым, не раздвоенным. Иначе он просто ломается. Раздвоенность ваша, в свою очередь, порождает раздвоенность ваших близких.

И родителям, и женщинам вашим тоже приходится колебаться между родительскими чувствами и общепринятыми нормами, между любовью и стремлением сохранить семью. Получается, ваша разбалансировка порождает еще большую разбалансировку в окружающем мире. Необходимо выбрать либо то, либо другое, но - одно. А дальше - твердо следовать избранному кредо.

Перед тем как решиться на поступок, вы должны чувствовать и душой и разумом, что поступаете правильно. Ощущать внутри твердость, стабильность, непреклонную силу. Но сначала необходимо сформулировать для себя это кредо, а затем поступать в соответствии с ним. А не наоборот: сначала находить какой-то компромисс, делать раздвоенный поступок, а затем пытаться подстраивать его под кредо.

Когда вы встанете перед выбором, на чем построить стержень своего кредо, на велениях сердца или законах системы, вам может показаться, что это опять приведет к дестабилизации - либо душа не примет, либо общество. На самом деле как тот, так и другой путь приемлем.

Конечно, идеология Трансерфинга призывает к тому, чтобы выйти из общего строя и отправиться своим путем. Если при этом свести душу и разум к единству, или, другими словами, выбрать для себя кредо и твердо его придерживаться, тогда система, на удивление, начинает смотреть на неподчинение благосклонно, сквозь пальцы. Так происходит, потому что вы становитесь Вершителем своей реальности и теперь сами устанавливаете новые стандарты и издаете свои законы. Строй разворачивается и начинает маршировать вслед за вами.

Если же вы предпочитаете оставаться в строю, и ваше кредо заключается в том, чтобы неукоснительно соблюдать законы системы, тогда, при известном упорстве и прилежании, вы также сможете добиться не меньшего успеха, продвинувшись в первый ряд этого строя.

Каков бы ни был ваш выбор, главное, чтобы вы не изменяли прежде всего самому себе. Когда люди почувствуют, что у вас есть единый, цельный стержень, тогда они не будут вынуждены раздваиваться рядом с вами и тогда поймут вас и препятствовать перестанут.

*«Я лидер, пример для всех, очень уважаемый человек в своем кругу. Окружающие люди постоянно ожидают от меня успехов (в карьере, бизнесе, финансах), и это искажает пространство не в мою пользу. И действительно, все у меня проходит очень тяжело, постоянные финансовые проблемы и т.д. Хотя все предпосылки для роста есть. Как же мне вести себя перед другими? Какого образа перед близкими придерживаться?»*

Вы правильно заметили, что пространство искажается не в вашу пользу. Только причина не в ожиданиях людей, а в том, что вы зацепились за эти ожидания, как за якорь, и тем самым внесли в свое кредо деструктивный элемент. Мнение окружающих - очень зыбкая опора. Нужно «вести себя» не «перед другими», а перед собой. А «образа придерживаться» не «перед близкими», а перед своим зеркалом. Амальгама этого зеркала должна состоять из вашего кредо, а не из чужих оценок.

*«Мне 22, сексуальная энергия бьет ключом, но, к сожалению, я ее не могу реализовать. Сбросить важность у меня не получается, поэтому я иногда напрягаюсь по этому поводу. Не могу сказать, что у меня прям уж так все плохо, но чувствую какую-то ущемленность или неполноценность, даже не знаю как сказать. Хочу регулярный секс 3-4 раза в неделю с разными партнерами. Также хочу переспать с двумя девушками. Есть сопротивление Мира, как будто он не дает мне реализовать себя в интиме. Все хорошо, но когда доходит до секса, то либо у девушки месячные, либо друзья раньше времени из кино приходят, либо ядерная бомба рванет. Хочу, чтоб в Моем Мире было много секса. Как это слайдить, не знаю. Еще у меня есть страх знакомиться. И я не знаю, как с ним быть».*

Необходимо проснуться и взглянуть на ситуацию со стороны. Ситуация такова: мужчина боится подойти к женщине. Тогда спрашивается: на что такой мужчина способен, куда он годится? Да и мужчина ли он вообще?

Просто осознайте всю нелепость такого страха, и вам сразу станет сначала стыдно, а затем вы почувствуете легкость и уверенность. Вы - Вершитель своей реальности. Или все же нет? Вы - мужчина, в конце концов. Или опять нет? Ни психология, ни Трансерфинг, ни какие-либо прочие методы подавления страха здесь неуместны. Надо всего лишь вспомнить: кто ты.

Да что я тут вообще объясняю? Сновидящие, очнитесь! Посмотрите, до чего мы дошли. В школах, где преподают техники соблазнения, мужчин, прежде всего остального, учат не бояться знакомиться со «слабым полом». Так какой же пол здесь считать слабым?

Здесь мы опять сталкиваемся с проявлением раздвоения. С одной стороны, представитель сильного пола желает считать себя таковым. С другой, поскольку цельное кредо имеют немногие (а он не в их числе), у него возникают сомнения в реальности своей силы. Получается: хочу казаться сильным, но боюсь облажаться.

Здесь я говорю не «хочет быть», а именно «хочет казаться», потому что человеку без кредо важно не столько реальное положение вещей, сколько видимость. Он идет на лукавое соглашение: наедине с собой, где-то в очень большой глубине души, я признаю свою слабость, но главное, чтобы другие об этом не догадывались и думали, что я крут.

Что нужно делать для выполнения данного соглашения? Привести внешнюю форму в соответствие с содержанием. Это значит, необходимо доказать себе и всем остальным, кто тут альфа. Попросту говоря, поиметь как можно больше самок.

То, что пикап по своей сути циничен и безнравственен, в расчет не принимается. Да, наивные жертвы, которыми воспользовались, будут страдать после того, как их кинут. Но мне пофиг, ведь я «вершитель», я вожак стаи, поэтому делаю что хочу. И вот мужинка, решивший заняться пикапом, отправляется в школу (точнее сказать, в детский сад), где воспитатели обучат его не бояться общения со слабым полом и всяким прочим техникам склеивания.

Вообще, к слабому полу, конечно же, отнести следует именно мужчин. А что еще можно сказать о тех, кто стремится к самоутверждению за чужой счет? Если понаблюдать за сценой действия из зрительного зала, вырисовывается забавная картина.

Мария Магдалина, например, никак не могла быть официально признана и причислена к 12 апостолам, поскольку была женщиной. Разве ж можно! На нее повесили ярлык проститутки. К проституткам у «вершителей наизнанку» тоже характерно презрительное отношение, несмотря на то что их услугами охотно пользуются. Она - шлюха, а я - венец творения. Даже близких женщин «венец» зачастую использует с целью приведения ущербной формы своего кредо к достойному содержанию. У меня важная

работа, поэтому имею право расслабиться с бутылкой и ничего не делать по дому. Хотя в большинстве случаев вся важность работы, по существу, сводится к раздуванию щек и растопыриванию пальцев. Рожать, ухаживать за чадами, а также за взрослым домочадцем за работу не считается.

Но это все мелочи. Когда «вершитель» выйдет из «пикапного» возраста, в лучшем случае он просто смирится с несоответствием желаемой формы и заурядного содержания, и тогда, как ни парадоксально, его кредо обретает цельность - он становится тем, кем является на самом деле - ничем не выдающейся серой личностью, доживающей свой век в аморфном состоянии. Однако в худшем случае он не успокаивается, и его борьба со своим клиническим несоответствием может приобрести гипертрофированные формы. Не кто иной, как он - неполноценный страдалец - рвется к власти, развязывает кровавые войны и делает прочие гадости, уже по-крупному.

Подводя итог, остается сказать следующее. Кто имеет кредо, тому нечего завоевывать и нечего защищать (не путать с «не к чему стремиться»). Он просто идет и спокойно берет свое, без истерик, и ровно столько, сколько ему нужно.

*«Скажите, а можно ли считать целью личную свободу? Ваши книги я прочла залпом. Эффект был очень сильный. Читая, пришла к выводу, что моей целью является покупка собственного дома и обустройство уютного очага для моей семьи. Цель озаглавила как «Свой дом и счастье в нем». Далее я несколько месяцев работала по описанному вами методу. Пока существенных изменений в плане возможности купить свой дом не произошло. Последний месяц я уже не так активно занималась слайдами. В основном - амальгама. Но сейчас у меня в душе полная неразбериха.*

*За последние дни я пришла к выводу, что покупка дома, возможно, и не является моей целью. Вернее, является лишь средством. Настоящая же цель - свобода делать то, что я хочу. Быть свободной в своих желаниях и проявлениях. Я с детства этого не имела, мне всегда говорили или указывали, что и как делать. Я ощущаю в себе колоссальное чувство вины, мешающее мне свободно проявлять свои желания. Сейчас у меня своя семья и ребенок. Но я продолжаю жить в соответствии с принципами, усвоенными в родительской семье: запрет на свои желания, постоянные оправдания.*

*Я поняла, что не хочу работать. По крайней мере, в том виде и понятии, как работала всегда (сейчас сижу дома с дочкой, ей полтора года) и как работают все. А чем заниматься и как зарабатывать на жизнь - не знаю. Не могу понять, увидеть это в себе. Становится страшно, что меня обвинят в том, что хочу жить за чужой счет, что меня осудят, отвергнут. Страх наказания. Тороплю себя с поисками, а от этого еще хуже. Кажется: вот он, ответ, рядом совсем, а ухватить его не могу. Знаете, очень похоже на ловлю рыбки в аквариуме. Понимаю, что нагнетаю сильнейший потенциал, но не могу увидеть форточку».*



Свобода - это не цель, а нечто само собой разумеющееся, если вы занимаетесь Трансерфингом. Помните загадку Смотрителя? Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Как получить эту свободу? Ответ: вы обретаеете свободу, когда прекращаете свою битву.

Что это за битва, подробно описано в книге «Трансерфинг реальности». Здесь же я могу сказать, что битва, отнимающая свободу, идет в основном с самим собой, что закономерно выливается в битву с остальным миром. Исходная причина этой битвы - в отсутствии цельного кредо.

В общих чертах, проблема состоит в том, что жизнь получается не такой, как хотелось бы. Мир не слушается. Можно предпринимать какие-то попытки воздействовать на него. Но поскольку вам не видна вся цепочка причин и следствий, вы будете вынуждены безуспешно стучаться лапками в зеркало, то есть включаться в битву.

Существует иной путь. Необходимо вспомнить, что реальность - это отражение вашего мыслеобраза. Если в зеркале наблюдается несуразная картина, значит, надо скорректировать образ. Все очень просто: будет цельное кредо - и в жизни будет все как надо. Вам не нужно заботиться, как именно кредо выправляет реальность. Когда в образе отсутствуют искривления, отражение само собой приходит в норму.

Как занять свое кредо? Для этого требуется *поступки и мысли привести к одному общему знаменателю*. Говорю то, что думаю, и думаю то, что говорю.

Что в мыслях, то и в делах, что в делах, то и в мыслях. Нужно прекратить раздваиваться между душой и разумом. Так вообще жить проще и легче. Сразу сбрасываются всевозможные гири избыточных потенциалов.

Сначала надо сформулировать для себя кредо в соответствии со своими убеждениями и предпочтениями. Но сделать это сразу не всегда и не всем удастся. Тогда можно форму (дела) и содержание (мысли) свести к единству постепенно, по цепочке обратной связи. "Как это делается, известно из начального курса Трансерфинга на примере комплекса вины и неполноценности.

Для того чтобы избавиться от чувства вины и обязанности, необходимо прекратить оправдываться. Избавиться от чувства неполноценности - прекратить действия, направленные на искусственное завышение своей значимости. Для формирования кредо тоже все просто: *необходимо прекратить изворачиваться, лукавить, врать (прежде всего, самому себе), угрождать манипуляторам*. Попробуйте и убедитесь - вам это понравится.

Вы станете целостной и харизматичной личностью. И придете к этому сами, а не за чужой счет. И мир закрутится вокруг вас. И все будет как надо.

## Мир сновидений

*«Во-первых, я хочу сообщить вам, что ваша книга «Трансерфинг реальности» стала для моего мужа настоящим откровением. Но не в традиционном для большинства людей понимании чего-то совершенно нового, чуда какого-то, а в том смысле, что кто-то мыслит так же, как он, и даже в состоянии это обосновать. Дело в том, что он много лет (сейчас ему 35) наблюдал за собой и другими людьми, за ситуациями, причинами и следствиями и пришел к выводу, что желания исполняются. Кроме того, он был убежден, что если что-то необходимо (например, деньги к определенному сроку), то ни в коем случае не надо дергаться, нервничать, искать, звонить и т.д. Все получится само собой. И конечно, мне он при нашем знакомстве показался чудаком. Но тем не менее он постоянно приводил мне жизненные примеры, и я с отрицательного отношения к этим вопросам (а, мол, все это ерунда) перешла к нейтральному. И представьте его радость, когда у нас появилась эта книга. Он показывал мне некоторые отрывки, и я убеждалась, что там были практически слово в слово его мысли. Так из нейтрала я превратилась в активного пользователя!»*

Вот таких писем, в которых тоже почти один к одному выражается одна и та же мысль, приходит очень много. Разумеется, вы все, уважаемые читатели, знали и знаете принципы Трансерфинга. А я о чем говорю постоянно? Ваша душа имеет доступ к безграничному банку данных в пространстве вариантов. Дайте установку своему разуму к ней прислушаться.

*«Во-вторых, у меня такой вопрос: я понимаю, что значит проснуться во сне и осознать, что ты спишь, продолжая видеть сон. Такое у меня с детства. Но есть одна проблема: я не могу изменить ход сна! Например, мне снится, что я решаю какую-то трудоемкую, глупую и рутинную, если можно так сказать, математическую задачу. При этом во сне меня сопровождает чувство тоски и безысходности: задача никак не кончится, ответ никому не нужен и т.д. И тут я, продолжая решать задачу, понимаю, что (какое счастье!) это сон и я сейчас могу «присниться» себе что-нибудь хорошее. Но ничего не выходит, сон оказывается сильнее меня, и я продолжаю поиски правильного ответа. Таких попыток изменить сюжет сна может быть несколько за ночь, но положительных результатов не было. То есть сон, конечно, заканчивался, но как-то сам собой, уже без моего осознанного участия. В связи с этим вопрос: может ли моя неспособность управлять обычным сном повлиять на управление реальностью?»*

Если ваше сновидение вертится вокруг одного и того же сюжета, словно пластинку заело, это означает, что вы попали в так называемую *циклическую зону*. В такой зоне близлежащие сектора пространства вариантов замкнуты в петлю, из которой очень трудно вырваться. Особенно неприятна циклическая зона с кошмарами. В бессознательном сновидении бывает так, что бегаешь по кругу, а тебя преследуют одни и те же персонажи. Вот набросилась собака, небольшая, правда, но очень настырная, до такой степени, что ты, борясь с нею,рываешь ей пасть, отбрасываешь в сторону, бежишь дальше. Затем к тебе пристаёт какая-то назойливая личность и принимается тебя щекотать, ты вырываешься, опять бежишь. На пути появляются другие приставалялы, которые пытаются схватить тебя, обычно с издевательским смехом, ты снова вырываешься и... натыкаешься на ту же собаку. История повторяется, ты стараешься убежать куда-то в сторону, чтобы не нарваться на прежних урогов, но ничего не получается - все идет по кругу, и ты не в силах что-либо изменить.

Для того чтобы выйти из замкнутого круга, требуется высокий уровень энергии. Человек со слабой энергетикой будет бегать по такой зоне до тех пор, пока не проснется. Ну и, конечно, изменить сюжет сновидения, то есть «приснить» себе то, что ты хочешь, тоже непросто. Опять же нужна достаточно сильная энергетика. То же самое касается реальной действительности. Именно поэтому я постоянно повторяю, что способность управлять реальностью прямо пропорциональна уровню вашей энергии.

В жизни встречаются подобные же циклические зоны, только диаметр у них несравненно больше. Бывает, что ты садишься в одну и ту же лужу снова и снова, с периодом от нескольких месяцев до года или больше. Как будто преследует какая-то злая карма. На самом деле никакой кармы здесь нет, просто в течение всего времени ваше отношение к ряду вещей не меняется, отчего зеркало мира вновь отражает ту же самую картину из прошлого. Если в вашей жизни случается нечто подобное, необходимо пересмотреть свое отношение. К чему именно, вы наверняка разберетесь сами, нужно только остановить свой бег по кругу и осмотреться. Ну и, конечно, не забывать следовать принципу координации и заботиться о повышении своей энергетики.

*« У меня вопрос - во сне я как будто просыпаюсь, когда начинаю летать, и вроде охота лететь быстрее, но не могу! В чем дело? Вроде и усилия прилагаю, а не получается... Какая-то трудность, что-то сдерживает, а что, не могу понять! »*

Полеты во сне дают прекрасную возможность почувствовать, что такое внешнее намерение. Вы не прилагаете усилий, а просто выражаете решимость подняться в воздух. Если такая безусловная, и даже безэмоциональная решимость достигнута, некая внешняя (не внутренняя) сила отрывает вас от земли, и все случается как бы само собой. Обратите

внимание: сила не внутри вас, а снаружи. Вы лишь выражаете готовность. Старайтесь ощутить свое единство с этой внешней силой.

Левитация, даже в сновидении, представляет собой очень тонкую грань, когда нужно отбросить всякие сомнения и желания, а сконцентрироваться только на намерении. Намерение – это не приложение усилий, а бесстрастная сосредоточенность. *Как во сне, так и наяву вы должны действовать, подобно морской волне, которая бесстрастно, непреклонно и безусловно обрушивается на берег.* Понаблюдайте при случае за волнами на море, и вы поймете, что я хотел сказать.

*«Вы пишете, что нет никакой гарантии, что во сне мы увидели грядущий сектор, который будет реализован. А как быть с вещими снами? Ведь сны имеют свойство сбываться, пусть не в точном виде, но какая-то информация из них попадает в реальность, когда думаешь: мне же это снилось! Однажды мне приснился сон (неосознанный), в котором я захожу в магазины, ничего не покупаю, в итоге у меня куда-то исчезает кошелек со значительной суммой. Внезапно я обнаруживаю, что на мне минимум одежды, иду я в таком виде по улице и вдруг вижу белую машину и понимаю, что в ней едет молодой человек, с которым я встречаюсь (хотя в реальности у него машина другого цвета). Меня охватывает жуткое чувство безысходности, я пытаюсь от него убежать, но он меня догоняет и начинает успокаивать.*

*От слез я проснулась. Ощущение после этого сна было очень нехорошее, такое со мной редко случалось. И в этот же день, вечером, я попадаю в аварию - въезжаю в «Волгу» белого цвета. Благодаря ремню безопасности отделалась шишкой на лбу, зато за ремонт своей машины, которую, как теперь понимаю, излишне тщательно оберегала, мне пришлось заплатить немалые деньги. За несколько дней до случившегося мой молодой человек (не со зла, конечно) сказал мне: «Ты обязательно должна попасть в аварию, увидишь, что ничего страшного в этом нет». Я подумала: «Вот еще, не дожدهшься!» Видимо, с точки зрения Трансерфинга, произошла реализация худших ожиданий. Но ведь сновидение как бы предупредило! Причем сразу после удара у меня возникло ощущение фатальности, ужасно неприятное, точно такое же, как было во сне. И еще, в тот день родственники отговаривали меня от поездки, по своим соображениям, но я к ним не прислушалась. Видимо, это был знак. А сновидения почти не могут рассматриваться как знаки, если душа чувствует, что что-то не так? Вот ведь к вам Смотритель явился во сне, правильно? И вы многое в жизни переосмыслили именно благодаря этому сновидению. Как после этого считать, что снам не нужно придавать никакого значения?»*

Мое знакомство со Смотрителем, описанное в книге «Трансерфинг реальности», не являлось рядовым сновидением, поскольку после него открылся канал, через который потекла информация. Причем информация эта

не носила характер сценария будущих или прошлых событий, а представляла собой Знание - принципы Трансерфинга. Истинность этих принципов была впоследствии подтверждена реальной практикой.

Далеко не всегда сны сбываются. Однако бывают случаи, когда душа заглядывает в секторы пространства вариантов, которым суждено реализоваться. Но вообще трудно (скорее, невозможно) определить, что именно здесь сработало: предвидение или программирование? Вы сами можете ли с уверенностью ответить на данный вопрос?

Ведь если сновидение западет в душу, есть вероятность того, что оно сбудется, поскольку станет ментальной программой, которая может быть реализована. Именно поэтому не стоит придавать значения плохим снам. И напротив, если сон хороший, проиграйте его в сознании несколько раз, чтобы намеренно запрограммировать реальность.

Знамкам следует уделять больше внимания, но тоже - не слишком. Вы далеко не всегда сможете дать стопроцентно верную интерпретацию знака, тем более что даже сам знак (каким он вам кажется) может таковым и не являться. Дам одну полезную рекомендацию: относитесь особенно чутко к тому, что вам советуют окружающие, особенно если они это делают без особого напора, как бы невзначай. Такие знаки очень хорошо помогают двигаться по течению вариантов. Понаблюдайте, попробуйте и убедитесь сами.

*«Что такое реализованный сектор пространства, в случае попадания в который во время сна можно не вернуться? Если слово «реализованный» подразумевает как понятие времени, то как такое возможно, если пространство вариантов статично и в нем уже создано прошлое, настоящее и будущее? Ведь иллюзия времени создается лишь потому, что мы движемся по пространству вариантов».*

Реализованным является сектор пространства вариантов, через который в данный миг «пролетает» материальная действительность. Другими словами, это кадр на киноплёнке прошлого и будущего, который на мгновение становится материальным, когда его подсвечивают.

Маловероятна, но теоретически возможна такая ситуация: если душа в данный момент сновидения вдруг оказывается в «подсвеченном кадре», она может остаться там навсегда. Будет ли это переносом материального тела в другую точку пространства-времени, или же смертью (с точки зрения нашей системы отсчета), утверждать с уверенностью трудно (или, опять-таки, невозможно). В пространстве вариантов имеется как бесконечное число «плёнок», так и бесконечное количество «кинопроекторов», то есть реальных миров. А кто осмелится утверждать, что наш мир - единственный в своем роде?

Можно сказать, существует бесконечномерная виртуальная вселенная пространства вариантов, в которой блуждают материальные частички реализованных миров. Одной из таких частичек является наша видимая

вселенная, в которой мы живем. Другие вселенные могут находиться очень далеко от нас в пространстве вариантов. Так далеко, что мировые константы там тоже совершенно другие, и соответственно жизнь совсем иная, какую невозможно даже представить. Вы можете представить себе мир, в котором число «пи» отлично от нашего? В таком мире все выглядит иначе - просто невообразимо иначе! Там другая геометрия. Поэтому лучше не будем ломать голову над вещами, которым пока нет подтверждения.

Достоверно известны лишь факты, когда человек проходил через некий портал пространства-времени и оказывался в другой точке нашей планеты или проваливался во временную дыру. Например, был такой случай: одна старушка из нашей российской деревни бродила по лесу и вдруг оказалась в одном из штатов Америки. Здесь имело место перемещение в пространстве. В другом случае один человек, переходя через мост, пропал на несколько суток нашего времени, а затем вернулся в ту же точку, не понимая, что и как произошло. Это уже перемещение во времени. Как это все получается, объяснить пока невозможно.

*«Прекрасно понимая вашу занятость и большое количество получаемых вами писем, не буду долго распинаться про все мои впечатления во время ознакомления с Трансерфингом, скажу лишь, что нахожусь в начале пути, мировоззрение резко изменилось, все принимаю как должное, т.к. все время интуитивно чувствовала, что именно такой стиль жизни более приемлем для меня. Сейчас благодаря вашим книгам все выстроилось в четкую картину. В голове теперь более четкое восприятие мира, людей, вообще жизни. Стало гораздо легче общаться с начальством. Для меня, активно строящей свою карьеру, вопрос с завышенными потенциалами и борьбой с маятниками был очень актуален. Снизив важность, стала легче реагировать на несправедливую критику от руководства. Перестала спорить и доказывать, что не виновата в том-то и том-то. Поначалу было трудно брать себя в руки и осознанно не реагировать на раскачивание маятника в лице моего директора. Но очень верю, что позже я на все это даже внимания обращать не буду. Сейчас конфликты сократились до пары часов, а раньше длились днями. Трансерфинг проник в меня и стал моим мировоззрением, теперь я воспринимаю жизнь через фильтр этой философии. Только вот еще стали на протяжении недели каждую ночь сниться странные сны. Может, это, конечно, и совпадение, но раньше у меня такого никогда не было. Не могли бы вы объяснить: значит ли это что-нибудь?»*

Странные сновидения видятся многим из тех, кто познакомился с Трансерфингом. Странными они кажутся потому, что привычный ментальный шаблон претерпел изменения. Скоро закончится переходный период, и реальность успокоится. Не придавайте значения снам. На самом деле они не значат ровным счетом ничего. Это всего лишь картины из

пространства вариантов, а там есть все. Но то, что имело или будет иметь отношение к действительности, составляет лишь мизерную долю от всего остального виртуального хлама.

*«Я с огромным интересом читаю ваши книги и нахожу в них много близкого мне, что раньше я знал, но как бы не воспринимал. Через меня Трансерфинг стали читать многие мои родственники. И здесь я хочу у вас попросить совета. Дело в том, что моя любимая много занималась мистикой, читала книги Кастанеды, занималась йогой и с удовольствием начала читать Трансерфинг, но, читая, начала тревожиться. Ей снятся странные сны. Она часто просыпается. Говорит, что сны очень необычны, что чувствует страх. А теперь, когда она отложила чтение книги, сны тут же прекратились. Мы думаем, что ее страх происходит от боязни уйти во сне в другую реальность безвозвратно, так как она говорила, что еще до того как она начала читать Трансерфинг, она просыпалась во сне и очень ясно осознавала свое пробуждение. Очень хочется узнать ваше мнение об этом. Может, вы сможете что-то посоветовать?»*

Уйти в другую реальность - маловероятно. Уйти же от реальности - раз плюнуть. Для этого нужно просто заснуть наяву и больше не читать книг, взламывающих мировоззрение. Что тут можно советовать? Ваша жизнь - это ваша жизнь.

*«Вы пишете, что сны нельзя трактовать как знаки. А как быть с вещими снами? Например, мне накануне важного вступительного экзамена приснился номер билета, вопросы, лица преподавателей и оценка. Наутро все так и было. И если в данном случае можно сказать, что я была «настроена», то как быть с финансовым кризисом августа 1998 года, который мне тоже приснился за несколько дней, хотя к финансовой сфере я отношения не имею и «долларовых интересов» у меня на тот момент не было?»*

Говоря о том, что сны нельзя трактовать как знаки, я имею в виду то, что на них нельзя полагаться. Душа может залететь как в сектора, которым предстоит быть реализованными, так и в те, что реализованы не будут. Хотя имеются индивиды, чья душа, летая в сновидениях, умеет заглядывать в надвигающиеся кадры будущего. Но даже у ясновидящих процент попадания относительно невысок. Например, у знаменитой Ванги этот процент был в пределах семидесяти.

А вообще вопрос об отношении к любым предсказаниям нужно ставить по-другому: дело не в точности прогноза, а в вашем отношении к нему. Если вы принимаете предсказанное близко к сердцу, то есть в согласии души и разума, оно наверняка сбудется. Только здесь работает уже не сам прогноз, как неотвратимость судьбы, а наше намерение. И неважно, хотите вы

впустить в свою жизнь предсказанное или нет, - дело уже сделано, - душа и разум поверили, прониклись этой идеей, отчего создался четкий мыслеобраз, который неизбежно будет отражен в реальности. Вы приняли этот груз, и теперь вам придется его нести. Вот в этом и проявляется неотвратимость грядущего - человек, принимая на веру предсказания либо соглашаясь с тем, что судьба предрешена, отказывается брать управление реальностью в свои руки. Ну, а коли так, реальность начинает управлять человеком, и тогда, конечно, судьба бумажного кораблика определяется тем, куда повернет несущий его поток.



## Здравствуйте, товарищи киборги!

*«У меня вызывает пока сомнения идея о том, что во время сна душа путешествует по нереализованным секторам пространства вариантов. Мне очень часто снится именно то, что я видел буквально вчера. И это больше похоже именно на что-то сгенерированное мозгом в состоянии сна. Кроме того, ведь и данные энцефалограмм подтверждают, что активность клеток мозга меняется во время сновидений. И практически все, что я вижу во сне, как-то связано с моей реальной жизнью, хотя, казалось бы, если верить вашей гипотезе, душа может залететь в любые сектора, где увидеть можно что угодно. Разумеется, я понимаю, что и ваше объяснение механизма сна, и традиционное - лишь как-то частично отражают то, что творится с человеком во сне на самом деле».*

Увиденное вами вчера - уже прошло и осталось позади материальной реализации, а потому опять превратилось в виртуальное, то есть нематериальное. Все, что вы видите в данный момент, в следующую секунду обретает новую форму, а та, прошлая форма становится просто пройденным сектором пространства вариантов. Так физическая реализация летит в метафизическом пространстве, подобно кадру на крутящейся киноленте. Уникальная картина материальной Вселенной существует только один момент. И это не гипотеза, а постулат концепции Трансерфинга. За постулаты обычно (в том числе в традиционной науке) принимаются вещи, которым пока не могут найти объяснения и доказательства.

Что касается деятельности мозга, там происходят, опять же, как материальные, так и духовные процессы. Есть и «генерация», и «полет». Непостижимо, до чего человек привык вдаваться в крайности и искать решение только лишь на одной грани дуальной реальности, вместо того чтобы принять такую простую истину, что в мире физические и метафизические процессы существуют одновременно, а не по отдельности.

То, что во время сна наблюдается активность мозга, еще вовсе не означает, что он в это время «генерирует сны». Функция мозга заключается в основном в приеме и обработке внешней информации. Вот чем он занимается во время сна. Как говорила Наталья Петровна Бехтерева, директор Института мозга человека, «мы знаем о мозге лишь то, что ничего о нем не знаем».

*«Не вызвала полного доверия у меня и мысль о том, что мозг не может содержать внутри себя всю информацию, которой владеет человек. Дело в том, что никто ведь не знает, как на самом деле записана эта информация. У нас в голове не двоичная память - 0/1, а миллиарды клеток, каждая из которых может иметь множество*

*(может быть, тоже миллиарды) состояний. Это огромный объем. А если еще применяются какие-то методы сжатия и упаковки информации, то возможности могут еще многократно увеличиться. Мысль о том, что в мозге «записаны» только адреса, по которым он обращается в какое-то поле, - звучит очень красиво, но, повторюсь, лично у меня полного доверия не вызывает. Она мне кажется только гипотезой, в которую очень хочется верить».*

Точно так же ученые позапрошлого века могли бы думать, что все программы помещаются внутри этого волшебного ящика - телевизора. Конечно, я не могу совершенно безапелляционно утверждать, что мозг хранит именно «адреса». Наверняка все сложнее (а может, проще?). Этого пока никто не знает. Однако вы напрасно думаете, что я строю гипотезы с целью досконально объяснить строение мира - мне это ни к чему, я не ученый. *Трансерфинг - это одна из возможных интерпретаций истины.* Данная интерпретация работает, остальное неважно.

Вообще, должен вас разочаровать. Человек думает не мозгом, а морфологическим полем, которое его окружает и состоит, грубо говоря, из миллиардов лампочек. Они загораются и гаснут, как на допотопном компьютере. *Морфологическое поле* мерцает, сияет, переливается всеми цветами - вот это и есть так называемый «мыслительный процесс».

Конечно, мозг тоже участвует в мыслительной деятельности, но лишь отчасти. Собственно, мысли находятся не внутри головы, а снаружи.

Мышление - это процесс взаимодействия между «лампочками» морфологического поля и секторами пространства вариантов. Лампочка зажглась - установилась связь между вашим мозгом и той информацией, с которой вы в данный момент связались. А вам это представляется так, будто в голове появилась какая-то мысль. На самом деле в голове нет ничего, кроме серой студенистой массы.

Память также не имеет никакого отношения к нейронам мозга. Опять же, грубо говоря, когда зажигается лампочка в морфологическом поле, устанавливается связь с определенным сектором пространства вариантов, где содержится информация, которую, как вам кажется, вы вспоминаете. Если эта связь по какой-то причине не может быть установлена, тогда вам не удастся что-то вспомнить. Аналогично и сновидения - они рождаются не в голове, а проецируются туда из пространства вариантов, как на экран.

По поводу человека, что он вообще такое есть, мне представляется самой удачной метафора академика Вячеслава Михайловича Бронникова: человек подобен телевизору, который передает программы из метафизического информационного пространства.

Разум не способен создать ничего принципиально нового, он может построить лишь новую версию дома из старых кубиков. Открытия он черпает из пространства вариантов, а помогает ему в этом душа, поскольку имеет туда прямой доступ. Все творчество случается в те редкие моменты, когда разум прерывает бестолковую цепь своих логических умозаключений и

слышит голос души. В такие моменты человек из приемника превращается в передающую станцию. Здравствуйте, товарищи киборги!

Мне иногда приходится выкладывать шокирующие вещи, но пусть это вас не пугает - действительность, как она есть, еще более пугающая. Сознание, например (а у человека еще имеется и сверхсознание), тоже находится не внутри, а снаружи. Но это уже сложная тема, выходящая за рамки Трансерфинга. Вообще Трансерфинг - это лишь первые *осознанные* шаги новорожденного в этом странном, и еще тысячу раз странном, мире. Если вам захочется пойти дальше, поинтересуйтесь учением академика Бронникова. Я сам еще только в самом начале пути.

## Паразиты сознания

*«Если существуют равновесные силы, влияющие на человека, то почему же они не действуют на маятники, которые, являясь ненасытными накопителями и пожирателями энергии, создают тем самым дисбаланс?»*

Как же не действуют? Маятники - это, прежде всего, форма жизни. Рождение живой сущности само по себе уже есть нарушение равновесия. И вы прекрасно знаете, чем такое нарушение исправляется. Представьте, что бы было, если бы не было смерти. В мире воцарился бы полный хаос.

Тонкоматериальные сущности тоже умирают. Например, маятники забытых языческих богов давно мертвы. Маятник угасает, когда уходит в небытие то, что его породило. Смотрите, сколько уже всего исчезло: древние цивилизации, всевозможные человеческие общности, популяции животных, различные социальные явления... Помните, когда-то существовала индустрия грампластинок, ретроечения в моде, искусстве, быту...

Кроме того, в мире маятников постоянно идут сражения. Ни один маятник не может наращивать свою мощь беспредельно - ему просто не дают. Одни умирают, другие рождаются. На смену старым приходят новые, более активные и прожорливые. Все друг на друга кидаются, грызут, глотают, почище, чем в джунглях.

Маятники не преследуют никаких целей, поскольку не обладают осознанным намерением и разумом. Нельзя сказать, будто они что-то замышляют. Маятники подобны паразитическим растениям, которые опутали всю планету. Они расползаются повсюду, но не намеренно, а естественно, как и любые другие паразиты. Все происходит само собой. Однако результаты их деятельности вселяли бы ужас, если бы только люди смогли все это увидеть и осознать.

Вы, например, отдаете себе отчет, что рядом с вами живут сущности, которые не только питаются вашей энергией, но еще и внедряются в ваше сознание? Я до сих пор не могу с этим свыкнуться. Внутри все восстает и противится: нет, это слишком плохо, чтобы быть правдой! Лучше об этом не вспоминать!

Так и получается - люди предпочитают спать и не задумываться о том, что в их разум внедрились паразиты. И все же от реальности никуда не денешься. Маятники - это вторая цивилизация на Земле, причем гораздо более могущественная, потому что тихо и незаметно управляет первой.

*«У меня есть одна очень серьезная проблема. Сейчас мне 25, но длится это уже 10 лет. Хотя отголоски были еще в детстве. Я росла очень развитым и талантливым ребенком в обеспеченной семье, родилась в Москве. В детстве у меня было все, о чем может мечтать*

ребенок. Конечно, были и проблемы, и комплексы. Я была достаточно болезненным и поздним, но желанным ребенком. Я жила, хорошо училась. Но когда мне исполнилось 17, моя жизнь изменилась: врачи поставили мне диагноз компульсивно-обсессивное расстройство (невроз навязчивых состояний). Это выражается в постоянном ощущении грязи на себе, на окружающих предметах. То я недостаточно чиста, то предметы. Я постоянно все мою, и очень долго, себя и вещи, которыми пользуюсь. Также выполняю определенные ритуалы, которые возникают спонтанно в моей голове. Эти ритуалы очень утомительны и длительны, с повторяющимися движениями. Они отнимают практически все силы и, конечно, много энергии. Врачи говорят, что такие заболевания не лечатся, можно добиться лишь состояния ремиссии. Но только при помощи лекарств.

Родители не знали, как быть, и я начала ходить к психотерапевту. Мне стали выписывать лекарства, сначала слабые антидепрессанты, затем психотропные препараты и нейролептики. И когда я однажды в силу обстоятельств осталась на пару дней без лекарства на даче, мое состояние ухудшилось, я прыгнула из окна 2-го этажа и сломала ногу. Я не думала сводить счеты с жизнью, просто хотела заместить свои душевные страдания физическими. После перелома мне рано сняли гипс, и у меня неправильно сросся перелом, в результате - артроз пяточной кости. Врачи сказали, нужна дорогостоящая операция за границей, если не сделать, буду хромать всю жизнь. Ноу нас к тому времени уже не было возможностей.

Много лет действительно хромала, потом приспособилась к боли и перестала, потом боль уменьшилась, сейчас болит от нагрузок и погоды. Два раза я лежала в больнице в центре психического здоровья, где меня превратили в растение. Благодаря лекарствам я стала весить 86 килограмм, при том, что мой нормальный вес - 45. Поправилась за полгода. И тут я поняла, что нужно остановиться и прекращать пить лекарства - от них мне не становилось лучше, моя проблема оставалась при мне, я просто стала растением и растолстела. Дальше я очень долго постепенно отказывалась от лекарств, так как они вызывают наркотическую зависимость, и худела. Мне это удалось! Я окончила школу и даже поступила в институт. Но моя проблема не уходила - просто иногда мне становилось совсем плохо, и я днями и ночами занималась этими ритуалами. Искала разные способы лечения. Пыталась усилием воли прекратить навязчивые мысли и действия, но тщетно. Если я не давала себе делать что-то, то какое-то время держалась, зато потом все возвращалось вдвойне.

Дальше происходит новое событие: у меня умирает папа. Конечно, помимо этого многое случилось в моей жизни, я встречала мужчин, с некоторыми даже жила, но с моими проблемами это трудно. Как ни странно, расставалась я с ними не из-за болезни. Итак, сейчас мне 25. Я не замужем. Скоро заканчиваю институт, учусь на заочном, но не

*работаю, хотя пыталась. Не получалось во многом из-за моей болезни. Практически все свои дни провожу дома, живу с мамой. И болезнь занимает почти все мое время. Ведь я даже не могу помочь своей мамочке, а ей так тяжело обеспечивать меня и себя после папиной смерти! Я очень хочу сама зарабатывать, чтобы она ушла с работы, ведь ей уже почти 60!*

*Я очень хочу работать, жить в достатке, выйти замуж, жить нормальной полноценной жизнью! Но даже в своем доме, а точнее, особенно в нем, мне все кажется грязным, я могу трогать мебель и предметы только в своей комнате, потому что там все очищаю, а в других комнатах не могу ни сесть, ни трогать что-то, все беру перчатками, а если чего-то коснусь, что грязно, по моему убеждению, то у меня паника начинается, я сразу принимаюсь намываться. И при всем при этом я прекрасно понимаю, что все это какие-то надуманные условности, ерунда, но не могу не соблюдать. Мной все время будто что-то управляет. Я не знаю, как мне быть. Не знаю, как жить дальше. Иногда, а если честно, то часто, мне совсем не хочется жить... Но я живу, потому что верю, что чудо еще может произойти и моя болезнь отпустит меня. Помогите мне, пожалуйста. Я очень устала».*

Врачи вам не помогут, поскольку не знают, с чем имеют дело. Навредить - это запросто, в чем вы сами убедились, когда вас довели лекарствами до растительного состояния. Когда врачи видят, что бессильны перед психическим заболеванием, они накачивают своего пациента психотропными веществами. Так легче. Растение, по крайней мере, управляемо. Оно не беспокоит, не требует, не жалуется. С ним можно делать что хочешь. Врачи зациклены на своих методах: если есть болезнь, ее надо лечить. Чем? Лекарствами, конечно. Единственное, чего не следует делать вам, так это принимать их «лекарства», потому что такой путь приведет вас в тупик, в еще большую зависимость.

Вы способны сами справиться со своей проблемой. Это не болезнь. Это паразиты сознания, они же - маятники. Вам нужно понять, что навязчивые мысли рождаются не в вашей голове, а насаждаются извне. Если быть точным, в вашей голове вообще нет никаких мыслей. Мозг отвечает в основном за прием и обработку внешней информации, отчего кажется, что мысли «варятся» в голове. На самом деле это не так. Человек подобен телевизору, который воспроизводит программы из пространства вариантов. Когда вы о чем-то задумались, ваш «телеприемник» подключается к определенному сектору пространства вариантов. Вы можете выбирать программы сами, своей волей. Но для этого необходимо быть хозяином, держать пульт управления в своих руках. В голове должен быть «царь».

Однако человек по своей натуре ленив и пассивен. Он предпочитает пускать свои мысли на самотек - кладет пульт управления на полку. И тогда в цепь между «телевизором» и пространством вариантов подключается маятник. Он «нажимает кнопку», и - цепь замыкается, идет ток. Паразиту

неважно, какая программа транслируется, ему требуется лишь одно - ваша энергия. Вы начинаете крутить в мыслях тот сектор пространства вариантов, к которому вас подключили. А если эти мысли вынуждают еще и выполнять какие-то действия, ритуал, тогда образуется прочная связь с выбранным сектором – своего рода «дежурная красная кнопка». Стоит маятнику нажать эту кнопку, и вы в его власти. Повторяю, это не болезнь.

Паразиты сознания в той или иной степени имеются у каждого человека. Все вредные привычки, в частности, поддерживаются именно паразитами. Думаю, избавиться от ваших навязчивых состояний будет не сложнее, чем бросить курить. Курение - это тоже не столько физиологическая зависимость, сколько ритуал, крючок, за который дергает маятник. Для того чтобы отвязаться от маятника, необходимо переключиться на другую программу, например, на здоровый образ жизни. Точно так же от навязчивой мелодии в голове можно избавиться, переключившись на другую. Иными словами, ваша задача взять пульт управления телевизором в свои руки и нажать новую кнопку. Своей волей. Осознанно.

Буквально, вам следует поступить следующим образом. Как только возникнет позыв исполнить ритуал, проснитесь и осознайте, что происходит: маятник нажал кнопку на вашем пульте. Не подчиняйтесь. Вам надо взять пульт управления в свои руки. Включить новую программу. Продумайте заранее какую. Например, это может быть элементарная гимнастика. Или какое-нибудь занятие, которое вам нравится. Желательно, чтобы это было активное действие. Только периодически меняйте программу, чтобы не превратить ее в очередной ритуал. Вы должны быть хозяйкой своего разума. У вас есть воля. Паразит воли не имеет, он лишь инстинктивно присасывается к бесхозному источнику энергии.

Поначалу смена программы может сопровождаться сильным дискомфортом, ломкой. Но вы должны понимать, что разрываете порочную связь, и это понимание придаст вам силы. Не надо бороться с маятником, когда он будет заставлять вас исполнять привычный ритуал. Нужно именно переключиться на другое, сломать старый алгоритм. Всякий раз, когда паразит будет снова ломиться к вам в дверь, меняйте программу, включайте новую.

Допустим, вчера вы заменили старый ритуал пением, сегодня - танцами. Так вы собьете маятник с толку, закроете доступ к сознанию на новый замок. Прежний ключ уже не подойдет, и паразит будет вынужден искать себе другую кормушку.

Помните - это не борьба, а игра в прятки с маятником. Ваше преимущество в том, что у вас есть сознание и воля, в то время как он - всего лишь слепой и беспомощный прилипала с присосками.

Если вы не боретесь с ним, а убегаете и прячетесь, постоянно меняя правила игры, тогда он вас просто теряет из виду. Главное - не выпускайте пульт из рук. Теперь вы сами решаете, какие кнопки нажимать.

Для того чтобы окончательно утвердиться в роли хозяйки, необходимо прочно зафиксировать внимание на этой цели. Возьмите себе целевую

мыслеформу: я - хозяйка своего сознания; пульт управления - в моих руках; я и только я решаю, какие кнопки нажимать; у меня сильная воля; я управляю своими мыслями; у меня чистое и ясное сознание; я все могу; я безраздельно правлю в своем королевстве; со мной Сила.

Повторяйте эту мыслеформу как можно чаще. Особенно когда занимаетесь активной деятельностью. Только не автоматически, а осознавая смысл мыслеформы. Можете сократить или изменить ее по своему усмотрению. Вы должны приучить себя к факту, что вы - королева в своем мире. Вы сами распоряжаетесь, какие мысли впускать в свое сознание, а какие гнать прочь. Почувствуйте это состояние. Оно должно вам понравиться. Снова и снова утверждайтесь в положении королевы. Не забывайте и не ленитесь. На первых порах придется приложить волевые усилия. Зато в результате паразиты отвалятся от вас, как клопы, и вы обретете свободу.

Не будет лишним сделать еще вот что. Помимо паразитов разума, в теле человека живут обычные физические паразиты. Они также способны влиять на сознание. Избавьтесь от них. Есть различные антипаразитарные программы, например, по известной книге Н. Семеновой «Очистись от паразитов», или книге Б. Медведева «Очищаем организм от паразитов», или есть программа Кораллового клуба, информацию о которой можно найти в Интернете. Выберите себе то, что придется по душе.

И последнее. Откажитесь от синтетической пищи. Почему? Дело в том, что маятники действуют в низкочастотном диапазоне. Пища, полученная в результате промышленной переработки, настраивает вас на низшие вибрации. Натуральная пища, наоборот, очищает и выводит организм в диапазон высших вибраций. Переход нужно осуществлять не резко, а постепенно. Подробнее об этом - в книге «Вершитель реальности». Когда ваш организм очистится от физических паразитов и переключится на питание живой натуральной пищей, тогда вы объективно станете невидимкой для паразитов сознания, поскольку уйдете в недоступный им диапазон вибраций.

А вот письмо от читательницы с похожей проблемой, которая сама интуитивно нашла решение.

*«Странно, прочла рассылку и похолодела. Проблема этой девушки мне очень близка и знакома, я страдала таким же расстройством, но не с 17 лет, а с раннего детства, и только к 20 годам мне удалось странным образом обмануть этих паразитов. Мое состояние сопровождалось еще и запугиванием (смертью, двойкой в школе и прочими страшными для меня вещами), можно только догадываться, как долго они мной манипулировали. Бесило еще и то, что, когда я отказывалась делать какое-то действие (ритуал), все запугивания немедленно претворялись в жизнь. Мол, стань в строй и исполняй что тебе велено, не то последует неминуемое наказание. Я часто плакала от такого глупого и бессмысленного рабства. Никто и не знал, что у меня с головой тью-тью,*



*даже близкие и родные не могли никогда такое обо мне подумать, ну странная чуть- чуть девушка, но не более, чем все в этом мире. То есть мне было еще вдвойне тяжелее, а может, и к лучшему, что меня не таскали по врачам, это только усугубило бы проблему, в болезнь поверили бы еще и окружающие. Не знаю, как мне пришла в голову эта идея, которая меня освободила. Я все время держала в голове одну фразу: «без вредной привычки, и все будет хорошо». То есть, если я не буду исполнять то, что мне навязывают (ритуал), то для меня это закончится хорошо, а не с условиями, что если я исполню действие, и только после того мне ничего не угрожает! Мне сейчас 24, и я уже 4 года живу свободно».*

## Поговорим о кексе

*«Как правильно работать со слайдами, чтобы реализовать сексуальные потребности? Пробовал слайдить себе девушек, но толку никакого. Не работает ваша техника».*

Да нет, техника работает, только надо знать один секрет. Я его никому не раскрываю, но тебе, в виде исключения, скажу. Только не говори никому - ведь это секрет!

Когда выйдешь на улицу, увидишь там много особей женского пола. Они повсюду. Гуляют себе свободно и ничего не боятся, представляешь? Так вот, знай - это твоя добыча! Выбирай любую, какая понравится, хватай ее и тащи в свою пещеру. Она будет вырываться, царапаться, кусаться, но ты держи ее крепко своими лапами и тащи. Она будет дубасить тебя сумочкой по башке, а ты гогочи во всю глотку и тащи. Она будет орать, а ты тоже ори, еще громче, чтобы все вокруг думали, что вы очень душевно общаетесь. Ну, а если серьезно...

*«Почему мои сексуальные фантазии не реализуются, ведь это, по сути, слайды?»*

Сексуальные мечты и фантазии носят непостоянный и нецеленаправленный характер. Вы можете мечтать на протяжении всей жизни, но если ваше намерение нацелено лишь на то, чтобы переживать все это в воображении, реальность не изменится. Мечтают, как правило (даже не осознавая того), - просто чтобы мечтать. С целевым же слайдом *работают целенаправленно* - чтобы реализовать его. В первом случае вектор намерения направлен на собственно «процесс мечтания», а во втором - на достижение цели. Улавливаете разницу?

У вас в голове должен быть не просто миксер ваших желаний, а решимость иметь и действовать. Не вожеление, а твердая воля, *установка на получение желаемого*. Вожеление - это завистливое, потаенное, жадное желание обладать, замешенное на неуверенности, страхе и прочих комплексах. Решимость - это спокойная, непоколебимая, безрассудительная и безусловная готовность пойти и взять свое.

Все дело в ориентации намерения: когда оно будет зафиксировано на том, чтобы воплотить картину слайда в действительность, откроется соответствующая дверь, даже, может быть, не одна. И вот тогда вы встанете перед выбором - войти в эту дверь или нет. Большинство «мечтателей» обычно проходят мимо, не решаясь на смелый шаг. В таком случае и жаловаться не на кого, кроме как на себя. Если вы занимаетесь только метафизикой, а на физическом плане что-либо предпринимать

отказываетесь, на шею к вам никто не повесится и в постель не запрыгнет. Это касается как мужчин, так и женщин.

Конечно, социальные ограничения очень часто заставляют человека проходить мимо открытых или чуть приоткрывшихся дверей. Особенно трудно бывает сделать шаг в прикрытую, но не запертую дверь - вы понимаете, о чем я говорю. Например, боязнь подойти и познакомиться с эффектной и, казалось бы, совершенно неприступной топ-моделью. В действительности все люди хотят одного и того же, но многие боятся быть отвергнутыми либо опасаются снять защиту.

Сделать первый шаг не так уж сложно - требуется лишь переступить через жалкую лужицу своих предрассудков, отряхнуть ручки и просто сделать это - войти в дверь. Решайте сами, что вам дороже: соблюдение дутых условностей или личное счастье? Что вас больше устраивает: одиночество при полном бездействии и, соответственно, отсутствии риска быть отвергнутым или все-таки реализация желаний? А вдруг этот человек - воплощение вашей мечты? А вы прошли мимо, потому что вам *неудобно*? Опять же, решайте сами, что для вас более удобно: упущенный шанс или сохранение «душевного спокойствия» путем самообмана? Самообман здесь заключается в создании шаткой иллюзии: «меня, по крайней мере, не отвергают». На самом же деле не отвергают лишь потому, что я и не пытаюсь.

Поймите, наконец: вы способны стать Вершителем своей реальности прямо сейчас. Просто возьмите себе это право, как шикарную вещь в свой гардероб. Поначалу вам будет не совсем уютно в новом обличье - «неужели я действительно могу и достоин?» И все же роль Вершителя должна понравиться и вашей душе, и разуму, так что со временем привыкнете. Надо только вжиться в эту роль.

Не получается сразу реально - ходите с этой ролью в голове виртуально, весь день, и твердите себе мыслеформу: *я - сам себе хозяин и хозяин в своем мире, я Вершитель реальности, я живу в соответствии со своим кредо, говорю, что думаю, и думаю, что говорю, я достоин всего самого лучшего, у меня есть стержень личности, я спокоен и уверен в себе, я веду себя со спокойным королевским достоинством, со мной Сила, Сила ведет меня.*

Но если вы пока чувствуете, что не готовы просто пойти и взять свое, могу предложить один альтернативный выход. То, что вы опасаетесь реализовать в материальном мире, можно осуществить в осознанном сновидении. Это уже не шутка. Как только вы проснулись во сне, можете смело, без лишних предисловий, подходить к кому угодно, где угодно и делать с ним все, что пожелаете. Виртуальные персонажи, как правило, охотно соглашаются на все - от вас требуется только намерение. Причем острота ощущений оказывается на порядок выше, чем в реальной действительности, потому что скованность полностью разблокирована. Не верите мне - почитайте Патрицию Гарфилд. Дело лишь за тем, чтобы войти в осознанное сновидение. Как это осуществить, описано в книге «Трансерфинг реальности».

Однако, как и раньше, считаю своим долгом предупредить, что существует, хоть и гипотетическая, но опасность не вернуться из осознанного сновидения. Не могу привести факты, подтверждающие это, но теоретически не исключена вероятность, что вы окажетесь материализованы в другой реальности. Здесь у каждого все индивидуально. Можно сказать лишь одно: если мысль об осознанных сновидениях порождает внутренний дискомфорт - не занимайтесь этим. А если во сне вы почувствовали что-то недоброе - старайтесь проснуться.

Лично я уже давно не увлекаюсь осознанными снами - предпочитаю заниматься сновидением наяву, то есть управлять реальностью. Бросил, потому что в моем случае эти занятия проходили все-таки жутковато, почище, чем в мире Кастанеды. Может быть, из-за особенностей моей эмоциональной натуры.

Осознанные сновидения для каждого имеют индивидуальный характер. Мне приходилось бывать в таких мирах, где так и хотелось закричать: «Мама, забери меня отсюда! Я буду слушаться! Я буду хорошо кушать!» А проснувшись, спешил к зеркалу посмотреть, не поседели ли волосы. Впрочем, не принимайте мои слова уж очень близко к сердцу и не пугайтесь. Осознанные сновидения стоит попробовать. Может быть, у вас все будет благополучно. Прислушайтесь к голосу своего сердца - оно подскажет, нужно вам это или нет.

### *«Какое место в Трансерфинге отводится сексу?»*

А вы не задумывались вообще, что такое секс? Почему это чувство кажется таким необычным и несвойственным уравновешенному цивилизованному человеку? Вам не приходило в голову, что эта часть - как бы ваша и не ваша одновременно?

Вдруг ни с того ни с сего внутри просыпается какой-то животный инстинкт, в глазах зажигается хищный огонь, человеком овладевает нечто, ни на что не похожее и необъяснимое. Это нечто не поддается определению и называется одним словом - секс. Что же происходит с человеком - он превращается в зверя? Нет, инстинкты здесь ни при чем. Вы же не думаете, что человек произошел от обезьяны?

Вам может казаться, что нечто животное в этом все-таки есть. Однако это ошибка. В животном мире вообще нет никакого секса. Там это происходит совершенно безэмоционально. Есть лишь репродуктивная функция, запрограммированная в форме инстинкта.

Так вот, должен вас разочаровать: *сексом занимаетесь не вы, а те тонкоматериальные сущности, которые в вас при этом вселяются.*

В тонкоматериальном плане над эротической сценой происходит нечто похожее: два багровых облака обмениваются между собой энергией.

Вам захочется возразить: но как же так, ведь я испытываю свои чувства, свои эмоции!

А что за чувства вы испытываете? Объяснить можете? Скорей всего, ничего вразумительного в голову не придет - по той причине, что *секс проявляется как ощущение внедрившегося в вас чужеродного тонкоматериального объекта*. Это необузданная сущность, не обремененная рамками социальных правил и предрассудков. И если дать ей волю, можно зайти слишком далеко.

От такой информации вам может стать не по себе. Ни о чем подобном вы никогда не слышали, не правда ли? Казалось бы, очевидно: я - это я, все мысли мои... Разве может быть иначе? Да, может. Когда речь шла о паразитах сознания, я уже говорил - *не все мысли ваши*. А теперь выясняется, что и *эмоции тоже*? Выходит, так. И, представьте, вы об этом знали, только не отдавали себе отчета в том, что знаете. Странно, да?

Сейчас я задам не совсем тривиальный, как может показаться, вопрос. Задумайтесь, почему порнографию относят к запретной тематике? Потому, что это нечто неприглядное, скверное, некрасивое, неэстетичное? Но ведь это естественно, а что естественно - то не безобразно. В постели вы получаете наслаждение и не думаете об эстетике.

Ну, тогда, может быть, порнография - это нечто аморальное? Опять что-то не так. Если уж на то пошло, что может быть аморальней убийства? Представьте свою жизнь - сколько усилий, любви, заботы вложили в нее вы, а также ваши близкие! Ведь вы не просто существуете - вы живете, радуетесь, переживаете, что-то планируете, о чем-то заботитесь... А тут какой-то гаденыш взял и все это одним махом уничтожил. Что может быть более гнусно, отвратительно, омерзительно, грязно, не говоря уж об эстетике и морали?

Однако убийства показывают сплошь и рядом - это нормально! Хотя преступно, конечно, кто ж будет спорить. Убийц следует судить и наказывать - но и только. Их не относят к разряду извращенцев и дегенератов. Почему-то эти термины более склонны применять к геем, лесбиянкам, трансвеститам... А убийцы, они что - всего лишь преступники... А нередко - вообще герои.

Задумайтесь!

Никто особо не возмущается, кроме близких пострадавшего, и не ужасается содеянному. Обычное дело. Даже чуть ли не «дело молодое».

Итак, убийства - это нормально. А как же с порнографией? Смотреть ее принято в одиночку или, по крайней мере, в интимном обществе. Но стоит увидеть что-то такое в «обычном» обществе, как все почему-то зажимаются, стесняются, хихикают, в общем, стыдятся чего-то. Вот здесь мы уже подошли ближе к ответу. Действительно, порнография - это, наверно, нечто постыдное, ну или хотя бы немножко стыдное, по демократичным меркам. Да? Но почему стыдное? Если разобраться, опять непонятно.

На самом же деле стыдно потому, что это ваше и в то же время не ваше. Как глисты, что ли... Когда вы занимаетесь сексом - это вы и одновременно не вы. И вам это известно. Подспудно. Но вы не отдаете себе в этом отчета и не можете ясно выразить.

Так вот, сейчас я выражаюсь ясно. Совершенно четко и определенно. *То интересное чувство и необычное ощущение, которое вы испытываете, когда возбуждаетесь или занимаетесь сексом, - оно не только ваше - вы его делите с тонкоматериальной сущностью, которая в вас при этом вселяется и которая, собственно, порождает всю необычность.* В этом все дело.

Вы спросите: и как же теперь с этим быть? Особо никак. Нужно по крайней мере осознавать, что происходит, и в известной степени держать контроль. Однако излишний контроль может мешать, поскольку сущность секса раскрывается настолько, насколько ей это позволяешь. Львиную долю энергии, которая при этом выделяется, сущность забирает себе, но часть оставляет вашему телу, отчего и возникает ощущение удовольствия. Чем больше свободы, тем больше энергии и, соответственно, сильнее удовлетворение. А секс под полным контролем сознания - это механическое совокупление двух киборгов по заданному алгоритму, по Камасутре, например.

Отсюда можно сделать вывод: сексуальные патологии - это извращение контроля в ту или другую сторону. Много контроля - будет импотенция или фригидность. Мало контроля - получится маньяк. В этом смысле сущность секса подобна лошади - на ней можно ездить шагом, а можно скакать галопом, в зависимости от вашей способности управлять лошадью.

А почему эти сущности не вселяются таким же образом в животных?

Животные, насекомые, растения и другие простейшие, в сравнении с человеком, стоят на низших ступенях иерархии сознания. Их психика устроена более примитивно, поэтому для паразитов не представляет интереса. Маятники - это болезнь человечества.

Ну и, конечно, сразу напрашивается логичный вопрос. А любовь? С ней как, тоже нечто подобное? Оговорюсь сразу, что секс и любовь - две большие разницы. Вы должны это понимать. Так вот, ответ - нет, к счастью, любовь у нас еще не отняли - это наше! *Любим мы сами, своей душой.* Но это уже другая тема.

*«У меня молодая жена. Мы очень любим друг друга, но в сексе почему-то проблемы. Что-то не так. Не получается».*

Наверно, вы посмотрелись мягкой эротики и начитались литературы о том, как *это* следует делать. Что я понимаю под «мягкой эротикой»? Если вы когда-нибудь гуляли в сырую погоду в парке, то наверняка видели, как совокупаются слизни. Нечто похожее нередко можно увидеть и в кино. В так называемых эротических сценах, которые цензура пропускает на большой экран, показывают что-то непонятное: то ли секс, то ли любовь, то ли какой-то коктейль из этих двух составляющих...

Возьмем расхожий штамп: «займемся любовью». Смысл этой фразы я никогда не понимал, потому что никак не мог согласиться с тем, что любовь - это нечто такое, чем можно *заниматься*. Если разобраться, такая фраза

должна вызывать у здравомыслящего человека истерический хохот. Давайте тогда займемся ненавистью, например. Будем сидеть друг против друга, испепелять взглядами и скрипеть зубами. Или как?

Вы хоть думаете над тем, что говорите? И чем собираетесь заниматься? Отвечая на ваш вопрос, я хочу задать свой: если у вас не получается, то что именно? Другими словами, чем вы пытаетесь заниматься: сексом или любовью?

Я, конечно, понимаю, люди говорят «займемся любовью», чтобы немного смягчить грубоватый оттенок того, что под этим подразумевается. Но и не только поэтому. Такое непонимание и путаница, когда вещи называются не своими именами, как раз и ведет к ошибкам. Не получается именно потому, что толком не знаешь, чем хочешь заниматься. Многие, как ни странно, путают секс с любовью и пытаются смешать или как-то искусственно совместить эти две совершенно разные вещи.

Причина путаницы коренится в общественных моральных устоях. Принято считать, что секс - это хорошо лишь тогда, когда есть любовь. А без любви и без свадьбы - плохо - разврат. И это, несомненно, правильно. Никто не собирается здесь оспаривать моральные ценности, тем более что они не лишены смысла. Однако впадать в заблуждение тоже не стоит. Надо смотреть на реальность осознанно и видеть вещи такими, какими они являются на самом деле. *Любовь - это не секс, а секс - это не любовь.*

И мы с вами прекрасно понимаем, что если хочется получить удовольствие от секса, это можно сделать по обоюдному согласию, не обременяя друг друга обязательствами влюбляться и жениться. И если при этом никто не терпит обиды или ущерба, то любая мораль может подвинуться и отдохнуть.

С другой стороны, если вы любите друг друга, то должны понимать сущностную природу секса. *Для того чтобы секс был сексом, необходимо обоим впустить в себя тонкоматериальных сущностей, которые и создают соответствующий эффект, как кефирные грибки - кефир.*

Как это сделать? Прежде всего, *ослабить контроль сознания над самим сознанием. Отпустить воюжжи и позволить себе вести себя так, как оно само собой получается.* Вы должны согласиться с тем, что сейчас станете не совсем таким или даже скорей совсем не таким, как обычно. Должны позволить этой сущности войти в вас.

Ничего страшного и извращенного в этом нет. Подобная практика встречается в восточных боевых искусствах, когда воин впускает в себя сущность какого-нибудь животного и начинает двигаться соответствующим образом. Вы думаете, он в этот момент занимается подражанием? Ничуть не бывало. Воин на самом деле сливается с сущностью тигра, обезьяны, змеи и т.д. У каждого животного в тонкоматериальном мире имеется своего рода прототип - сущность, в которой запечатлена природа этого животного - его образ, манера, повадки.

Точно так же вам надо впустить в себя сущность секса. Как это произойдет, не столь важно - произойдет само собой, вы сами почувствуете.

От вас требуется только *проявить готовность на время стать другим*. Если до этого вы были «мой зая» или «моя рыба», то теперь вы скорее зверь лесной, ночной.

В ночных джунглях, где отовсюду доносятся крики, возня и шорох, в темноте светятся чьи-то глаза и на каждом шагу подстерегает опасность, - в этом диком мире вы - хищник. Вы тоже опасны. Осторожно ступая лапами на мягких подушечках, вы пробираетесь сквозь чащу, высматривая свою добычу. И тут вам навстречу попадает такой же прекрасный зверь лесной, ночной. Вам и боязно, и любопытно очень, и возбуждение охватывает с помесью восторга и страха... Сначала надо обнюхаться, облизаться, потереться мордами, и тогда уже не страшно - можно вместе бок о бок бежать в ночном лесу и охотиться.

В такой роли вы уже очень далеки от слизня, медлительно и лениво обсасывающего своего сородича. В вас просыпается хищная агрессия, направленная на то, чтобы завладеть, *не причиняя вреда*. У вашего партнера должно быть то же самое. Вы оба - прекрасные звери лесные, ночные. Опасные хищники в темных джунглях. Цивилизованный мир остался далеко позади, за деревьями. Сейчас - время вашей охоты.

Если вы пока не совсем ясно чувствуете, как впустить в себя сущность секса путем *отключения контроля и включения готовности стать другим*, можно попробовать еще один способ. *Необходимо взвинтить себя искусственно, надеть маску страсти, вести себя так, будто вы уже сильно возбуждены*. Достаточно совсем недолго побыть в этой роли, и вы почувствуете, как наигранность превратится в натуральное возбуждение. Играя в такую игру, вы создаете потенциал, который втягивает в вас сущность, как дым в форточку. Аналогично, начиная выполнять движения какого-нибудь животного, воин инициирует вхождение сущности, и дальше она уже сама руководит его действиями. Как вы понимаете, данный способ потребует от вас некоторого эротического воображения.

И еще одна вещь, на которую следует обратить внимание. *Избегайте излишней слащавости в отношениях*. Постоянное сюсюканье на почве нежных чувств может создать избыточный потенциал. В результате ветер равновесных сил превратит вашу милую идиллию в зловерный скандалчик. Чтобы до этого не дошло (а дойдет обязательно, если вы пересластите отношения), *нужно время от времени производить инверсию реальности: устраивать театральный, комедийный скандал*. Например:

- Ты моя живая игрушка! Не мешай мне с тобой играть! Ты моя соска! Ты моя плюшка! Ты моя грелка! Ты моя подушка!

- Ах так! Я ухожу от тебя!

- Ты никуда не пойдешь! Ты моя собственность! Или нет, ты скорее мое мимолетное увлечение. Сиди пока.

- Сволочь!

- Ну иди уже сюда, моя игрушка! Развлекай меня!



Я задушу тебя!

Ну и так далее. В результате такой инверсии избыточные потенциалы растворяются, а маятник вашей семьи получает свою порцию энергии, так что ему не понадобится провоцировать вас на реальную ссору.

Опасайтесь только своими «оскорблениями» задеть больные места партнера. Красивую девушку, например, будет полезно иногда в шутку дразнить крокодилом. Однако если она не очень красива и к тому же этот «недостаток» не дает ей покоя, подобная дразнилка действительно нанесет обиду. Надо думать, над кем и как шутить.

Наконец, после секса вы можете позволить сущности покинуть вас и снова превратиться в «моего зайа» и «мою рыбу». И теперь уже действительно будете «заниматься любовью» - сколько угодно лизаться, тискаться и мурлыкать. Для этого не требуется присутствие сущности и не обязательно становиться хищником. *Ласка должна быть нежной, а секс - разнузданным. Но стремиться их совмещать не следует. Секс и любовь лучше держать по отдельности.* Вот тогда все получится - и то, и другое. И будет интересней. И любовь проживет дольше. И секс не скоро наскучит. Надеюсь, вы поняли, что я хотел донести до вас.

*«Я разделяю, когда у меня половой акт больше как близость и когда это бурный секс. Во втором случае я чувствую себя другим, и чем более бурно и агрессивно, тем и удовольствия больше. В первом же случае мне нравятся сами прикосновения, само ощущение, хочется больше чувствовать любимую, хочется раствориться в ней. В такие моменты я получаю самые яркие ощущения - как правило, захожу в очень расслабленное и наполненное состояние тела по окончании, хочется так лежать и пребывать в этом состоянии долго. Т.е. у меня в таких случаях очень сильное послевкусие и лучшее ощущение любимой».*

Это значит, вам повезло - у вас тот редкий случай, когда любовь и секс гармонично сочетаются. Я ведь не говорил, что они в принципе несовместимы. Я рекомендовал их разделять и продолжаю это делать для тех, кто еще толком не понимает, что такое любовь и что такое секс.

Дело в том, что сущность секса по своей природе агрессивна, поэтому редко соглашается войти в человека, который в данный момент охвачен нежными чувствами. В этом смысле агрессивность и нежность плохо сочетаются, и именно потому их желательно держать по отдельности.

Очень (!) многие этого не понимают, отчего либо секс не идет, либо любовь не складывается, либо и то, и другое. Сколько любви в мире гибнет по этой причине! Если вообразить, что любовь - это прекрасная поляна с цветами, а невежество - гранитный валун, то представьте, что будет с поляной, когда этот безмозглый валун повалится на ней вволю.

Половина браков распадается. А сколько пар недотягивает и до брака? Если разобраться, почему люди расходятся? Не сошлись характерами,

привычками, мировоззрением? Бытовые проблемы заели? Ерунда. Любовь обычно закрывает глаза на всю эту шелуху. Когда любишь человека, все становится неважным, лишь бы быть рядом с ним. Что же убивает любовь?

В большинстве случаев, что бы там ни говорили, - это неудовлетворенность в сексе. Можно действительно на все закрыть глаза, но если в интимных отношениях что-то не так, любовь долго не протянет, поскольку сама претендует на интимность в первую очередь. Почему люди ходят «налево»? Потому что дома секс наскучил - там ждет «зая» или «рыба», а на стороне - прекрасный зверь лесной, ночной.

Так вот, чтобы этого не произошло, держите любовь и секс по отдельности, хотя бы до той поры, пока не объездите свою лошадку - сущность секса. Все люди разные, и сущности тоже у всех разные. Одна сущность захочет слиться с любовью, другая нет. Главное - *не стараться их совместить искусственно*, под руководством глупого разума. Если тому суждено случиться, оно произойдет само собой, гармонично. И тогда вы практически перестанете различать, где кончается секс и начинается любовь. Ну а если не произойдет, тоже расстраиваться не стоит - это вполне нормально. Принимайте себя и свою любовь как есть.

*«Как в интимных отношениях использовать Фрейлинг? Что отдавать? Секс?»*

С одной стороны, принципы Фрейлинга - универсальны. Их действие основано на зеркальных свойствах нашего мира: *когда вы делаете первый шаг, реальность, будучи отражением в зеркале, начинает двигаться навстречу*. И может показаться, что принципы Фрейлинга точно так же применимы и в постели. Однако это ошибка.

Первый принцип Фрейлинга гласит: *откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались*. Это работает в том случае, когда вы намерены повернуть реальность в нужном направлении. Все очень просто. Вы стоите перед зеркалом и хотите, чтобы в отражении, то есть в реальности, вам что-то дали. Что вам необходимо для этого изобразить? Конечно, дать самому, тогда и в отражении будет то же самое.

Правда, есть один нюанс. В отличие от сновидения, материальная действительность инертна, как смола. Зеркало реагирует с задержкой. Поэтому Фрейлинг применим в ситуациях, в которых допустимо время ожидания результата. Но когда вы занимаетесь сексом, такого времени у вас нет. Эффект должен быть здесь и сейчас, а не в будущем. Так что замедленное зеркало здесь не поможет.

Для секса надо использовать другой принцип: *откажитесь от намерения получить, замените его намерением взять, и вы получите то, от чего отказались*. Что это означает?

В сексе просто надеяться и рассчитывать на то, что все получится, бесполезно. Надо действовать. Особенно если с данным партнером это

предстоит впервые. Тогда у вас обоих в голове невольно возникает вопрос: ну и как ты себе это представляешь? Ответ должен быть однозначным: *никак*. Ничего не надо представлять - надо действовать.

Как действовать? *Так, как оно само собой получается*. В «учебниках» вам могут советовать, что надо делать то-то и то-то. Если вы станете прилежно следовать советам, ваш секс превратится в механику - в совокупление двух киборгов по заданному алгоритму. Чтобы этого не произошло, соображения разума и его контроль необходимо убрать куда подальше. В этот момент вами должна руководить сущность, - она сама разберется, что и как нужно делать. В этом смысле *от намерения получить, как и от любых ожиданий, следует отказаться и перевести их в чистое, свободное действие*.

Необходимо именно брать, даже чуть ли не силой, а не давать и не ожидать, что что-то получится. Когда вы пытаетесь *дать*, это подобно тому, как если бы ваш партнер занимался *самоудовлетворением* с вашей помощью. Прелюдия и взаимные ласки, конечно, нужны, но только в ограниченных дозах и с тем учетом, что *главный вектор намерения должен быть ориентирован не на удовлетворение партнера, а на свои эгоистичные желания и потребности*.

Не правда ли, звучит парадоксально? Наверно, до сих пор вам казалось, что все должно быть совсем наоборот? Каждый должен давать, заботиться о том, чтобы партнер получил удовольствие, и тогда обоим будет хорошо? Ничего подобного. Если вы занимаетесь таким сексом, то это, - еще раз повторяю, - *не секс, а самоудовлетворение с чужой помощью*.

Сексом управляют агрессивные сущности, и у них намерение направлено на то, чтобы *завладеть*, а никак не на то, чтобы доставить кому-то удовольствие. И в то же время именно такая направленность и порождает желаемый эффект. Ваши сущности входят в вас, обмениваются с вами, а также между собой энергией, в результате чего и они, и вы оба получаете то, к чему стремитесь.

Но если ваше намерение не совпадает с намерением сущностей, они просто не захотят войти в вас, и тогда случится самое нежелательное, что может произойти в интимных отношениях, - отношения станут однообразными, механистичными, безвкусными, привычными, неинтересными. И это происходит сплошь и рядом, отчего и любовь умирает, и такая нелепая статистика разводов появляется. Почему нелепая? Ну как же, ведь свадьба была такой счастливой, такой веселой, торжественной! Казалось бы, ничто не может разлучить влюбленную пару, иначе к чему вся эта помпезность?

Очень даже может. Невежество и ложные стереотипы - вот что разбивает ваше счастье. А для меня так и статистики не требуется, - от вас приходит множество писем, в которых вы пишете, что вас бросают, вы страдаете и не можете ничего поделать.

А я тоже ничем не могу помочь. Могу лишь открыть вам глаза на реальность, какой она является на самом деле. Да вы и сами на это способны

- нужно лишь проснуться и посмотреть на вещи осознанно, ясным взглядом. И надеюсь, вы поняли, что изложенный здесь принцип не следует применять буквально и бестолково, как, например, думать лишь о себе, а о партнере вообще забыть. Конечно, перегибать палку в ту или другую сторону просто глупо. Надо также чувствовать, когда излишний напор и активность может не понравиться партнеру. Все хорошо в меру. Но одну вещь нужно знать твердо: *ваши намерение должно совпадать с намерением сущности секса*. Можете делать все, что хотите, и в том числе то, что рекомендуется в «учебниках», но главное - удерживать ориентацию намерения: *не получать и не давать, а брать*. Если получится у ваших сущностей - получится и у вас обоих.

*«Мне не совсем понятно, как ориентировать свое намерение на то, чтобы «завладеть и взять», если я женищина. Ведь активная роль здесь в большей степени отводится мужчине».*

*Завладеть и взять с вашей стороны следует понимать как намерение отдать себя, но не пассивно, с терпением жертвы, а с агрессией хищницы*. Можете не сомневаться, ваш мужчина это оценит. Только не переусердствуйте. Не надо строить из себя воинствующую амазонку, это может только оттолкнуть партнера. Но превратиться в стерву на время секса не помешает. Образ стервы, как известно, намного сексуальней «ангела чистой красоты». Хотя иногда можно и роль жертвы сыграть. Разнообразие всегда освежает остроту ощущений.

*«Во время интимных отношений мы с мужем часто называем друг друга «грязными» словами, хотя в жизни очень редко применяем такие выражения. Честно говоря, я во время интима от них просто улетаю, но в другое время меня от этого коробит. Почему?»*

Вы и сами знаете, почему. Всему есть свое время и место. Секс - это игра, где ограничения и правила устанавливаете только вы вдвоем. По всей видимости, вы интуитивно почувствовали, что вашим сущностям такая игра пришлась по нраву. В театральной сцене, где некоторые вещи делаются «понарошку», нарочитая грубость может добавить пикантности. Но очевидно, если то же самое перенести со сцены в повседневность, это уже будет вульгарно. Как например, *ругаться* матом в состоянии аффекта - это еще ладно, но *разговаривать* на таком языке - просто дурной вкус, низкий класс. Так что всему свое время и место.

*«Читая ваши книги и электронные рассылки, я нередко ловлю себя на мысли о том, что написанное вами как будто уже мне известно, только я по каким-то причинам не использую эти знания или не помню о них. Удивительное ощущение, похожее на пробуждение после долгого*

*сна! Хочу задать вопрос, который давно меня волнует. Что такое однополая любовь (и секс) в вашем понимании?»*

Могу сказать только одно: однополый секс не связан с какими-то особенностями сущностей секса, потому что существует еще и однополая любовь. Любим мы сами, своей душой. Каким-то образом душа способна влюбляться в свой пол. Почему - не знаю. Я не испытывал однополой любви, поэтому не имею доступа к соответствующему знанию.

*«Подскажите, как избавиться от тяги к мазохизму? В сексе я обычно быстро возбуждаюсь, но потом вдруг ступор, все пропадает в середине, и часто не могу кончить. А когда я одна, в голову постоянно приходят фантазии, что меня принуждают к сексу, связывают и насилюют (а иногда такие фантазии и во время секса с партнером).*

*После таких занятий самоудовлетворением мне очень стыдно, и остается чувство вины, причем не за сам факт, а именно за эти фантазии. Я как будто вижу свою неловкую сторону и не хочу такой быть. Причем, когда мне встретился партнер с немного садистскими наклонностями, который мог грубовато взять меня, в реальной жизни мне такое обращение совсем не понравилось, и возбуждения, наоборот, не было.*

*И еще, бывает, я боюсь изнасилования и подозрительна к мужчинам в такси или вечером, плюс, возможно, своими фантазиями привлекаю такие ситуации и очень их боюсь.*

*Я пыталась снять важность и просто расслабиться, и позволить себе делать все что хочу, до конца испытать все, что я фантазирую, но все равно тяга не проходит. Как научиться получать удовольствие от обычного секса?»*

«Обычного» секса не бывает. Он либо разный, либо никакой. Тяга к мазохизму сама пройдет, надо просто «накормить» свою сущность, которой нужно что-то более реальное, нежели самоудовлетворение.

«Реальное» не в прямом смысле, конечно, когда вас кто-нибудь изнасилует, ведь вы этого боитесь. Да и сущности не нужна такая «реальность». Но ей в данное время хочется не «обычного» секса, а чего-то такого, особенного. И театральной игры будет вполне достаточно, только игра должна быть с полной отдачей, как вправду.

У вас пока получается играть в такую игру искренне и откровенно только наедине с собой. По всей видимости, вам еще не попадался партнер, с которым вы бы себе позволили полностью раскрыться. Это нормально. Думаете, у других все гладко и здорово? Нет, конечно. Нужно искать свою половинку.

И стыдиться тут нечего. Такова сущностная природа секса. Нужно это осознать и принять. До тех пор, пока вы не примете, вас будут мучить

противоречия: и хочется, и боязно, и стыдно. Просто поймите, что это всего лишь игра, в которой правила устанавливаете вы сами.

Не обязательно раскрываться во всем откровении сразу. Пробуйте постепенно, если так вам комфортней. Расскажите своему партнеру о сущностях секса и поиграйте с ним вместе в эту игру. Установите новое правило: вести себя друг с другом откровенно. Позвольте сущностям войти в вас обоих и реализовать ваши тайные желания. Все получится.

*«У меня банальная проблема - пресловутый «маленький размер». Что бы там ни говорили, по-моему, размер все же имеет значение. И я не знаю, как справиться с этой важностью».*

Удивительно, насколько люди наивны в своих заблуждениях. Женщины, следуя какому-то слепому инстинкту, ищут «кусочек мяса» покрупнее, а мужчины, идя у них на поводу, стараются этого мяса как можно больше себе нарастить. Однако если вы разобрались с сущностной природой секса, то должны теперь понимать, что физические данные как одного, так и другого партнера никак не влияют на остроту ощущений.

Способность доставить удовольствие определяется совсем другими качествами: во-первых, вашим умением впустить в себя сущность секса и, во-вторых, пропускной способностью ваших энергетических каналов. Другими словами, вы сильны настолько, насколько хорошо владеете своим контролем и своей энергетикой.

И первое, и второе нарабатывается практикой. Энергетическая проводимость, то есть способность принимать и отдавать энергию, зависит, прежде всего, от чистоты организма и физического здоровья. А физический размер, особенно массивность тела, этой проводимости, напротив, не способствует. Не говоря уж о том «размере», что имеете в виду вы.

Так что, если для вас большую ценность представляет реальная сила, нежели внешняя видимость, развивайте не массу, а энергетику, и тогда у вас будет сумасшедший секс.

*«Я работаю таксистом, и однажды поздно вечером ко мне подсели два парня с девушкой. Было видно, что они подвыпившие. Из их разговора я понял, что девушку «сняли» за сто долларов и едут на хату. Уже было темно, и я не сразу, но узнал ее. Это была девушка моего друга. Представьте, он - отличный мужик, в ней души не чает, на руках носит, а она, сука, шляется! Мой друг работает, она учится за его же счет, он ей деньги дает постоянно. У меня в голове не укладывается, ведь она ни в чем не нуждается, как так можно?!*

*Потом, когда я их привез, свет в салоне зажег и спрашиваю у нее, обернувшись, как, мол, дела? Она сразу побелела, узнала, как видно, и побежала стремглав прочь.*

*Вот такая история. Послушаешь баб, так все мужики у них, видите ли, сволочи! А сами-то кто? Бляди все!»*

Ну, насчет всех вы сильно преувеличиваете. Что касается причин, очевидно, девушка нуждается не в деньгах, а в острых ощущениях. Если посмотреть беспристрастно, здесь имеет место не вина девушки, а скорее беда ее. Дело в том, что если секс принимать неразборчиво и в больших дозах, на него можно подсесть, как на иглу.

Когда один занимается сексом одновременно с двумя или тремя партнерами, соотношение энергии сущностей так же делится соответственно - один к двум или трем. Сила ощущений при этом может значительно возрасти. И если «девочка узнала вкус крови», удовлетворить ее уже не так-то просто. Точно так же, когда перешел на героин, марихуана больше не «забирает».

Вот почему моральные принципы, о которых я говорил ранее, не лишены смысла, даже если не принимать во внимание такие вещи, как любовь, верность, да и просто чистоплотность. Неразборчивый секс чреват очень неприятными последствиями.

Например, у так называемых свингеров успехом пользуется такая откровенно циничная игра: несколько супружеских пар собираются вместе, выключают свет, мужчины бросают на стол ключи от машин, а женщины «тянут жребий» - кому кто достанется, тот с тем и едет развлекаться. У сатанистов игры могут быть еще покруче.

Конечно, дерзость, новизна и все такое действуют возбуждающе. Но в конечном итоге наступает похмелье: опустошенность и неутолимая жажда повторения. Требуются новые дозы, постоянно, больше и все изощреннее. Ни о каком счастье от любви и семейной жизни теперь не может быть и речи. И это уже не кайф, а настоящая беда. Сущности секса становятся паразитами сознания, и наладить с ними прежний нормальный симбиоз очень трудно.

Есть один такой странный парадокс. Когда на телевидении или в печати заходит речь о жизни проституток, обычно рассказывается, как те жалуются на свою долю, что, дескать, удовольствия никакого в том нет, все грязно и отвратительно. Но если это занятие настолько неприятно, почему тогда его просто не бросить? Деваться некуда? Работы другой нет? Ерунда. Если припрет, так оставишь любую работу и всегда найдешь любую другую. Нет, здесь держат не условия, а возникшая *зависимость*. Наркоман тоже и хотел бы бросить, да не может. Паразит сознания не отпускает.

Так что делайте выводы сами. Беспорядочный и неумеренный секс не столько аморален, сколько опасен, и избегать его следует так же, как наркотиков, если не хотите испортить себе жизнь.

## Стакан воды

*«Последние выпуски о сексе ОЧЕНЬ удивили. Я подседа на ощущения от секса, жизнь меня учит снизить значимость, и секса у меня в последнее время мало, что и беспокоило. Причем просто секс мне не нравится, у меня пустота после этого, я не знаю почему, наверное, потому, что сущности уходят, я «пробуждаюсь», и у меня появляется вопрос: а дальше-то что? Поэтому хочется с тем, с которым доверие, хорошие отношения, обоюдное приятие, близость, но это не всегда получается».*

Могу предложить одну мощную технику. Напишите на листке бумаги мыслеформу. Я очень обаятельная личность. От меня исходит внутренний свет обаяния, любви и секса. Я светящееся существо. Я притягиваю к себе мужчин. Мой мужчина находит меня. Поставьте на этот листок стакан воды. Потрите ладони, подвигайте их гармошкой, представьте между ладонями плотный сгусток наподобие воздушного шара. Это ваша энергия. Расположите ладони по бокам стакана, не касаясь его. Проговорите, вслух или про себя, осознанно и убежденно, данную мыслеформу, по возможности представляя ее смысл в воображении. Затем выпейте воду. Прodelывайте эту процедуру утром, после пробуждения, и вечером перед сном. Ваше намерение будет реализовано.

Я проверял эту технику многократно с различными мыслеформами. Работает очень сильно. Мужчинам следует переписать текст по-своему. Примерно так. Я очень обаятельная личность. От меня исходит внутренний свет обаяния, любви и секса. Я светящееся существо. Я нравлюсь женщинам, они хотят меня. Я нахожу свою половинку.

И конечно, применять можно любые мыслеформы. Составьте их сами - о том, к чему вы особенно стремитесь. Например, если у вас уже есть пара, замените «я притягиваю к себе...» на «люди испытывают ко мне симпатию» или «у меня приятная внешность, я выгляжу привлекательно, и с каждым днем все лучше и лучше». Вас очень удивит, насколько быстро отреагирует реальность.

Частицу «не» употреблять нельзя. Мыслеформа должна быть жизнеутверждающей. И никаких абстрактных и многословных пожеланий. Все должно быть конкретно, лаконично и направлено к одной цели. Если у вас несколько целей, то желательно на каждый стакан воды задавать только одну. Например, сегодня вы работаете с одной целью, завтра с другой. Или утром с одной, вечером с другой.

Почему данная техника работает? Вода - это не аморфная смесь, она имеет структуру, - ее молекулы объединяются в *кластеры* - конгломераты частиц, которые меняют свою форму в зависимости от внешнего воздействия. Именно поэтому на воду можно записывать информацию, как



на магнитную ленту, - «заговаривать» ее. Как ни странно, о кластерах ученые узнали намного позже, чем запустили в космос первые корабли. А бабушки были осведомлены об этом уже давным-давно и успешно применяли на практике.

Обычную городскую воду, в том числе из бутылок, использовать нельзя, она вобрала в себя много деструктивной информации. Стереть информацию можно только испарением или оттаиванием, кипячение не поможет. Поэтому воду следует брать либо дистиллированную (приготовленную не где-то, а у вас дома), либо талую. Последнюю легко получить из льда. (Просто растаявший лед - это не совсем то, что нужно. Технология приготовления талой воды описана в книге «Вершитель реальности».) К тому же такую воду очень полезно выпивать после пробуждения и перед сном, только не раньше, чем через час-полтора после еды. А если мыслеформа направлена на оздоровление, то вода становится целебной - она приобретает свойства лекарства от болезни, которую вы намерены излечить, и направляется прямо по нужному адресу. Происхождение святой воды - аналогичное.

Листок бумаги тоже имеет свои функции. Во-первых, когда вы не просто произносите мыслеформу, а записываете ее, она приобретает дополнительную силу. Во-вторых, даже одно лишь слово, наклеенное на емкость с водой, заряжает воду информацией, заложенной в смысле этого слова. Кластеры, которые при этом образуются, можно увидеть под микроскопом после замораживания. Известные эксперименты показали, что такие слова, как «люблю тебя», «спасибо», «здравствуй», порождают снежинки божественной красоты, а негативные слова - уродливые ледышки. Почему так получается, остается лишь удивляться. Иначе, как промыслом божьим, это не назовешь. Конечно, главную роль здесь играет намерение человека, который осознает слово, когда пишет и наклеивает его на емкость.

И наконец, энергия ваших рук усиливает и локализует намерение, в результате чего вода будет заряжена быстро и эффективно. Записанная в воде информация разнесется по всему телу и настроит морфологическое биополе на излучение заданного намерения. Не стоит беспокоиться, если вы пока не ощущаете плотный сгусток энергии. Не получается сейчас - получится после недели тренировок. К тому же для воды вовсе не обязательно сильное воздействие. Достаточно и того, что вы просто помещаете стакан между ладонями.

Итак, вы владеете мощной техникой, которая работает не хуже «генератора намерения», о котором пойдет речь дальше, где морфологическое поле накачивается пассами рук. Техника «стакан воды» намного проще и не требует навыков работы с энергией. Я не давал ее раньше, потому что хотел сам досконально проверить на практике. Теперь мне остается пожелать и вам *приятных экспериментов!*

*«Спасибо за Трансерфинг, я наконец-то начала замечать, что мой мир обо мне заботится. Но я никак не могу найти свою дверь. Можно ли использовать для этих поисков технику «стакан воды»? И какие слова*

*для этого нужно написать? У меня неважно с визуализацией и слайдами, может, со стаканом получится».*

Вы, наверно, хотели сказать, что не можете найти свою цель? Дверь - она открывается, когда вы уже на пути к цели. Конечно, эту технику можно использовать для любой мыслеформы. Мыслеформу должны составить вы сами. Прислушайтесь к своей душе, она подскажет. Но и не только со стаканом работать. Надо еще побольше новой информации в себя впускать, чтобы душа выбрать могла.

*«А можно заряжать не воду, а фрукты, например, или другую пищу?»*

Конечно, не только можно, но и нужно. Однако лучшим носителем информации все же является чистая вода - в ней молекулы свободны.

Молитва перед едой - это тоже зарядка пищи положительной энергией. Только молитва должна быть не механической, а осознанной, иначе все бессмысленно. Но лучше, конечно, посвящать еду не Богу, а себе. Бог - в вашем сердце. Когда вы молитесь Богу, получается, будто вы заставляете Его молиться себе самому. Или это вы себе самому молитесь? Ему бы, наверно, больше понравилось исполнение ваших желаний, чем беспрестанное и заученное «благодарение» непонятно за что. Вот и заряжайте пищу своим намерением.

Здесь надо оговориться, что такое отношение к Богу не совсем очевидно, а для многих скорее и вовсе неприемлемо. Каждый волен остаться при своих убеждениях.

*«Надо ли каждый раз писать мыслеформу или лучше использовать один и тот же листок?»*

Если не лень, можете писать каждый раз. Но можно использовать и один листок. Делайте так, как вам удобно, только не превращайте ритуал в обременительную обязанность. Вы должны *хотеть* это делать. Ведь вы тем самым обустроиваете слой своего мира, реализуете свое намерение. Это должно по меньшей мере увлекать.

Если чего-то очень хотите достичь, не следует обходиться одной лишь техникой «стакана воды». Работу с целевым слайдом никто не отменял. Вы должны постоянно носить в себе установку на цель, вживаться в роль и жить в желанном образе, пусть даже и виртуально пока. Вот тогда виртуальное быстрее превратится в реальное.

*«Можно ли использовать для процесса святую воду или все-таки лучше талую?»*

Если не собираетесь изгонять из себя дьявола, святая вода вам не понадобится. Лучше брать воду, очищенную от всякой информации - талую или дистиллированную, приготовленную у вас дома.

*«В Интернете почти сразу после вашей публикации «стакана воды» в разных местах появились аналогичные тексты, практически слово в слово. Это что, маятник?»*

Нет, когда публикуются чьи-то тексты без ссылки на первоисточник, это называется по-другому: плагиат. Хотя приятно, конечно, когда тебя цитируют так поспешно, что забывают указать, откуда взяли. Это значит, техника хорошая, понравилась.

А я ведь сослался на первоисточник - на бабушек то есть. Конечно, они знали, что воду можно заговаривать. Но непосвященные люди всегда относились к подобным вещам несерьезно. Потому что выглядит сие действие неавторитетно - шаманизм какой-то суеверный...

А в Трансерфинге вообще, как по-вашему, есть что-то новое? Ответ очевиден: ни-че-го. Тогда зачем же он нужен? Ведь все уже сказано? Мысли материальны, мысли воздействуют на материю, что в мыслях, то и в реальности...

Дело в том, что сказано-то все, но вопрос - как? Можно прочитать гору эзотерической литературы, но так ничего и не усвоить. Подумайте, сколько раз бывало, когда вы смотрели какой-нибудь фильм или читали книгу, а потом спрашивали себя: ну, и что из этого следует? А надо ли было это читать или смотреть? Да, конечно, имеет место такое явление и такое знание. Но что с этим делать? Вроде все понятно. Молоко белое, Волга впадает в Каспийское море... Но так до конца и не ясно - что-то не осознается, не ухватывается.

Оказывается, простую истину, которая лежит на поверхности, не так-то просто сформулировать и превратить в технику, имеющую практическую ценность. Мало иметь осведомленность - надо еще осознать и прочувствовать. Не говоря уж о том, что наше мировоззрение наполнено глупейшими штампами и стереотипами, которые выхолащивают всю суть истины.

Вот посмотрите, что я только что сказал: мысли материальны. Да не материальны они! Это идеи - виртуальные образы, витающие в таком же виртуальном пространстве. Объективно существующие - да, но не материальные.

Мысли воздействуют на материю? Опять нет. Мысленной энергии едва ли хватит на то, чтобы сдвинуть спичечный коробок на столе. Да и двигает его, строго говоря, не «энергия мыслей», а биополе.

Когда речь идет об управлении реальностью, имеется в виду, что мысли облучают не материю, а образ, прототип в виртуальном пространстве вариантов, подобно тому, как кадр на киноленте подсвечивается и проецируется на экран действительности.

На стакан воды влияние оказывают не сами мысли (идеи, образы), а некое излучение, сопутствующее мыслительной деятельности и несущее информацию. Что это за излучение, мы пока не знаем и приборами измерить не можем, так что для нас оно так же нематериально.

Что в мыслях, то и в реальности? Да, но как именно? Вот об этом весь Трансерфинг: там знание объяснено, осмыслено и превращено в технологию. И когда я «стакан воды» объяснил, конкретизировал и написал инструкцию, - это стало технологией, имеющей практическую ценность. Понимаете?

## Вторая цивилизация

Сделаем небольшой экскурс к основам Трансерфинга в том, что касается тонкоматериальных сущностей, поскольку тема эта очень серьезная и значимая. Трансерфинг ставит читателя перед одним шокирующим фактом, весь ужас которого не каждый способен осознать и принять. Ведь всегда легче жить хоть в иллюзорном, но зато более комфортном мире, чем в пугающей, но правдивой действительности. *Иллюзия состоит в том, будто мотивации и поступки человека находятся под контролем его сознания.* В действительности это не совсем так. Или даже, скорее, совсем не так. Ученые напрасно исследуют психику как самостоятельный объект, как свойство человеческого разума. Дело не в том, как устроена психика человека, а в том, что *разум не имеет свободной воли - им управляют извне.* И делают это не воспитатели и учителя, не чиновники и начальники, а *сущности тонкоматериального мира.*

Как известно, мысленная энергия не исчезает бесследно. Когда группы людей начинают думать в одном направлении, их «мысленные волны» накладываются друг на друга, и в океане энергии создаются невидимые, но реальные энергоинформационные структуры - маятники.

Зародившись, маятники начинают развиваться самостоятельно. Они стремятся подчинить людей - элементов структуры, своей воле, но делают это неосознанно, поскольку не имеют разума. Нельзя сказать, что маятники - это некие злые силы. Они больше похожи на растения-паразиты или на псевдоживые программы, которые, будучи встроенными в структуру - определяют ее поведение. Маятники существуют в тонком мире как надстройки над каждой человеческой общностью, будь то семья, школа, предприятие или государство. Может показаться невероятным, что люди не отдают себе отчета в том, что невольно действуют в интересах маятников. И тем не менее это факт.

Любая структура живет и развивается не просто в результате намеренных действий людей - ее элементов. Структура управляется маятником, подобно тому, как работа автоматического механизма управляется алгоритмом. Члены структуры могут совершать произвольные действия, но они не свободны в своих мотивациях и вынуждены, как правило, неосознанно действовать в интересах структуры.

Маятники питаются энергией людей. Когда вы чем-то раздосадованы и выражаете бурное негодование, вы отдаете энергию маятнику. Все, что потенциально способно вызвать у вас сильные негативные эмоции, провоцируется маятниками. Негативная энергия - их излюбленное блюдо.

Весь ужас в том, что маятники не только поглощают энергию, но и каким-то образом заставляют людей вести себя так, чтобы этой энергии выделялось еще больше.

Если вы чем-то озабочены и напряжены, люди вокруг будут делать именно то, что вас раздражает, притом именно сейчас, когда вы хотите, чтобы вас оставили в покое.

Дети начинают ходить на головах, хотя до этого вели себя смирно. Кто-то рядом начинает вам чем-то досаждать. Разные субъекты путаются под ногами и пристают со своими проблемами. Всюду назойливо лезут какие-нибудь помехи. Если кого-то ждешь с нетерпением - долго не придут. Если не хочешь никого видеть - обязательно заявятся. Ну и так далее.

Вы сами можете подтвердить, что мир частенько действует вам на нервы. Конечно, для каждого в разной степени и по-своему. Но в общем и целом суть такова: *если в данный момент нечто способно вывести вас из равновесия, оно почему-то, как назло, случается.*

Допустим, вы куда-то очень спешите и боитесь опоздать. С этого момента все начинает работать против вас. Люди загораживают путь и чинно себе шествуют, а вы никак не можете их обойти. Вам нужно поскорей пройти через дверь, а там буквально выстраивается очередь ленивцев, еле переставляющих ноги. На шоссе с автомобилями творится то же самое. Все будто нарочно сговорились.

И это давление извне становится все более интенсивным по мере того, как накапливается раздражение. Чем сильнее напряженность, тем активнее досаждают окружающие люди. Но вот ведь что интересно: они себя так ведут вовсе не умышленно. Им даже в голову не приходит, что это может кому-то мешать. Все дело в том, что движущая сила, формирующая бессознательные мотивы, находится не внутри психики человека, а вне ее.

Возникает вопрос: как противостоять влиянию маятников? Для этого необходимо перестать быть устрицей, реагирующей негативно на любой раздражитель. Другими словами, поддерживать осознанность и не поддаваться на провокации. Нужно сознательно прекратить реагировать на раздражители, и тогда они перестанут досаждать.

Но это еще не все. В мире происходят гораздо более масштабные и страшные вещи по вине маятников. Войны, революции, борьба за рынки сырья и сбыта, конкуренция, терроризм - все это лишь надводная часть айсберга, которую можно наблюдать. В своей невидимой, тонкоматериальной основе этих явлений лежит непрекращающаяся битва маятников. Именно они провоцируют практически все конфликтные ситуации, поскольку питаются энергией конфликта. По ту сторону дуального зеркала, на тонком плане, творятся такие вещи, о которых многие предпочли бы лучше и не знать.

Вы спросите, как такое возможно? Ведь это сами люди, по своей инициативе воюют друг с другом? И все-таки реальными инициаторами выступают маятники. Возьмем, например, относительно примитивную структуру - муравейник. Наука не может дать вразумительный ответ, каким образом колония управляется. Ведь, что удивительно, в муравейнике есть четкое распределение обязанностей, но нет иерархии. Почему же все

насекомые действуют слаженно, как в организации с централизованным управлением?

Муравьи общаются между собой посредством выделения пахучих веществ - феромонов. Тропинки из запаха позволяют находить дорогу к дому и корму. Но каким образом информация передается одновременно всем членам колонии? Ни о каких высших формах обмена информацией между муравьями не может быть и речи. Иначе зачем тогда им использовать такой примитивный набор данных, как запахи?

Итак, что же объединяет отдельных членов в организованную колонию?

Маятник. Одновременно с образованием и развитием структуры формируется энергоинформационная сущность, которая берет на себя функции управления и стабилизации этой структуры. Между маятником и элементами структуры имеются прямые и обратные связи. Маятник существует за счет энергии своих приверженцев и синхронизирует их деятельность, объединяя в организованное сообщество.

Так же и в человеческом обществе - все процессы идут под контролем этих тонкоматериальных сущностей. Мир стремительно превращается в матрицу, и это вовсе не фантастика. Конечно, все несколько иначе, чем в известном фильме, где люди выращиваются в ячейках с присосками, а вся их жизнь - лишь виртуальная иллюзия. Но реальная ситуация уже очень близка к тому.

Вообще, для того чтобы загнать человека в матрицу, необходимо опутать его сетью, построенной на зависимости. За последние несколько лет появилась масса новых зависимостей: пища превратилась в корм, от которого страдают ожирением; виртуальная компьютерная реальность породила игровую и интернет-аддикцию; мобильные телефоны - без них теперь люди испытывают приступы тоски и одиночества. Самое страшное, что человек, поработанный системой, утрачивает не просто свободу выбора - он начинает хотеть именно то, что выгодно системе.

Вот такие процессы сейчас идут по всему миру. Поэтому наша задача - сохранять осознанность, чтобы однажды не проснуться в ячейке матрицы. Очень похоже на то, что мы с вами являемся своего рода пищевой культурой, которую маятники специально выращивают для своих целей. Человеческое общество так устроено, что оно не может существовать без маятников. Но и они тоже нуждаются в нас. Сознательный человек способен использовать маятники в своих целях. Здесь существует очень много возможностей, но об этом разговор отдельный.

*«Неужели маятники действительно реально существуют? В такое трудно поверить».*

Например, когда начинается футбольный матч, над стадионом висит некий объект в форме небольшого шара. Этот шар невидим для глаз, поскольку существует на тонком плане, но от него начинают протягиваться реальные энергетические лучи-щупальца к каждому игроку и болельщику.

По мере того, как эмоции вокруг матча накаляются, маятник наполняется энергией и растет. Энергия от людей перетекает в шар. В какой-то момент от шара по лучам передается импульс, и по стадиону прокатывается волна болельщиков. Маятник постепенно разрастается в огромное черное облако, оно управляет игроками и болельщиками, как марионетками, через свои лучи, делая все, чтобы страсти накалялись еще больше. Когда игра заканчивается, облако снова сжимается в небольшой шар и улетает.

*«И что, мы живем и ничего об этом не знаем?»*

Выходит, так. Это выглядит странно, потому что маятники находятся вне зоны нашего восприятия. Пчелы, например, людей тоже не воспринимают. Человек для пчелы представляется как некий несущественный объект, на который можно не обращать внимания до тех пор, пока он не превращается в прямую угрозу. Его можно просто ужалить, не задумываясь, кто он и что он, - просто ужалить, и все. Пчела ничего не осознает - она погружена в глубокое сновидение и действует по строго определенному алгоритму. Все, что не имеет прямого отношения к алгоритму существования пчелы, находится вне зоны ее восприятия. Ее цель - добывать мед. Зачем, не имеет значения - надо, и все. То, что этот мед потом куда-то девается, тоже не имеет значения. Уровень осознанности пчелы не дает ей подняться до понимания факта, что кто-то забирает мед из улья.

Точно так же и уровень осознанности человека не позволяет ему осознать многие вещи. Для этого нужно проснуться, и проснуться основательно, что мы, собственно, и пытаемся сделать, занимаясь Трансерфингом. Причем необходимо не просто узнать, а уяснить досконально, прочувствовать. Ведь большинство из тех, кто узнал о существовании маятников, продолжают жить по-прежнему. Ну, есть какие-то маятники, и что? Неважно. Сновидение продолжается. Постоянно поддерживать осознанность как-то лень. Да и стоит ли?

Это уж кому как интересно. На мой взгляд, мы не заслуживаем высокого звания Homo Sapiens - человек разумный, поскольку путь техногенной цивилизации ведет нас к еще большему погружению в сновидение - в высокоразвитую матрицу, а по сути в улей.

Я придерживаюсь другой классификации. Человек *умный* - это тот, кто много знает. Человек *разумный* - тот, кто еще и понимает то, что он знает. Человек *сознательный* - тот, который осознает то, что понимает. Так выглядит лестница от осведомленности до знания и просветления. Мы пока находимся на самой нижней ступеньке этой лестницы.

*«Кому выгодно превращение нашего мира в матрицу?»*

Никому не выгодно. Система, матрица то есть, выстраивается сама, как синергетическая, само образующаяся структура. Может показаться, что матрица - это идеальная среда для маятников, в которой им легче управлять



людьми и выкачивать из них энергию. На самом деле такая структура обречена на самоуничтожение. Матрица выстраивается в процессе упорядочивания всего и вся. Люди в матрице становятся подобны киборгам, которые выполняют строго отведенные им функции и являются неотъемлемыми элементами системы, без которой они просто не могут существовать. Когда все упорядочивается, битва маятников прекращается и в вершине иерархии воцаряется один глобальный маятник. Но если внутренние противоречия устраняются, а конфликты затухают, система коллапсирует, подобно потухшей звезде, и взрывается. Или просто умирает. Таков будет финал, если цивилизация пойдет по пути «строительства матрицы». Однако что будет в действительности, никто предсказать не может.

*«У меня уже давно, несколько лет, есть нечто вроде «выдуманного друга»; даже не знаю, какую аналогию еще подобрать, -выполняющего функции Смотрителя. Причем это началось до того, как я наткнулась на ваш сайт и заинтересовалась теорией Трансерфинга. Он стал мне сниться, потом «присутствовать» в реальности. Это... хм, ну, животное. Которое постоянно уберегает меня от негативных мыслей, напоминает об осознанности, о том, что все проблемы решаемы, - другими словами, делает все то, что ожидаешь от Смотрителя. Только не приписывайте мне шизофрении, это не видения, не галлюцинации, я «вижу» его внутренним взором. У меня даже на сотовом телефоне в приветствии стоит напоминание о нем, помогающее не втягиваться в чужие игры. Так вопрос вот в чем - не являются ли такие вещи своего рода персонифицированными маятниками?»*

Маятник, по определению, это энергоинформационная сущность, которая возникает, когда группа людей начинает мыслить в одном направлении или когда между ними появляется какая-либо связь. Для зарождения маятника необходимо как минимум два человека - один его создать не может.

То, о чем вы говорите, является своего рода «виртуальным ангелом-хранителем». Вы сами его создали - материализовали из пространства вариантов. В пространстве вариантов есть все, в том числе «слепок» или «шаблон» вашего друга. Настраиваясь на сектор ангела, вы «подсвечиваете его кадр» энергией своих мыслей, и если такая подсветка длится достаточно долгое время, он материализуется.

Такой ангел, хоть и неосязаем, но так же реален, как и ваши мысли. Существует он за счет вашей мысленной энергии, но это не маятник. Он просто горит, как лампочка, куда вы питаете его, думая о нем. Ангел начинает жить своей, независимой от вас жизнью. Конечно, в какой-то мере вы и сами определяете его поведение, но не до конца.

Можно сказать, он подобен сновидению, а потому способен действовать самостоятельно, в то время как вы сами выступаете лишь в роли наблюдателя - сновидящего. И это не только нормально - это здорово! Не знаю, насколько

он независим от вас, одно лишь могу сказать - *он станет действовать в ваших интересах, если вы будете ожидать от него это.* Аналогично сновидение разворачивается в соответствии с нашими ожиданиями.

Может возникнуть вопрос: а существуют ли настоящие, не виртуальные ангелы-хранители? Не могу ответить по факту, но предпочитаю верить в это. Мы всегда получаем то, во что верим. Если будете верить, у вас будет, по крайней мере, виртуальный ангел, а это уже неплохо.

Хотя лично я с некоторых пор своим ангелом считаю, собственно, слой своего мира. Я так решил, значит, так оно и есть. Неважно, в какой форме выступает ангел-хранитель. У него ведь, по сути, никакой формы-то и нет. А мой мир - о! Это что-то! Он не просто заботится, а прям-таки бессовестно льстит и заискивает. Как он только не изворачивается, чтобы мне угодить! А еще мой мир оберегает меня. И у вас тоже такой будет, если вы станете каждодневно, систематически практиковать технику амальгамы: «мой мир заботится обо мне». Как это делается, описано в книге «Трансерфинг реальности».

*«К сожалению, не все у меня получается, вернее, пока ничего не получается. Не удастся гасить маятник, двигаться по течению. В данный момент я нахожусь в полном распоряжении деструктивного маятника. Каждый день напряжение и неприятности. Дело в том, что последнее время стали происходить странные вещи, объяснение которым мне найти очень трудно. Маятник действует через моего мужа. Почти с первых дней нашего брака (пять лет) я попала в какую-то астральную зависимость. Основное чувство - это ревность, помешанная больше на амбициях. Мы вместе работаем. Он считается перспективным работником. Я-не очень, ну и все вытекающие последствия работы вместе.*

*За пять лет моя самооценка очень упала. Но когда я решила выйти из роли милой, тихой девочки и заявить миру о себе тем, что не согласилась вести себя так, как все кругом привыкли и как всех устраивает, то, конечно же, почувствовала первое время неприятие этого мира. То есть меня не видят, меня не слышат и т.д. Но с этим я могла бы смириться, если бы не почувствовала, что мои родные люди стали проявлять повышенную агрессивность по отношению ко мне.*

*Я просто хочу разобраться - почему? И где мне взять силы, чтобы смочь гасить все эти возможные маятники. Сейчас я с пол-оборота могу завестись, и пошло и поехало, до истерик».*

Ситуация сложная. Попробуем разложить ее на простые составляющие. Вы говорите, что окружающий мир стал другим после того, как вы изменили линию своего поведения. Ничего удивительного - это и есть Трансерфинг: как только меняешь свое отношение к миру, он тут же трансформируется. Вопрос лишь в том, как увязать между собой причины и следствия.

На причины указывают ключевые фразы: «...моя самооценка очень упала...» и «...из тихой девочки...» - они характеризуют роль, которую вы избрали в пьесе своей жизни. Жизнь действительно становится похожей на пьесу, как только человек выбирает свою роль. Характер персонажа, а также его место на сцене формируются из его *отношения* к себе и окружающей действительности - это служит отправной точкой всего происходящего. Человек посылает в мир импульс своего отношения, который, отражаясь в зеркале, создает соответствующую реальность, что, в свою очередь, оказывает обратное воздействие на это самое отношение. Ведь, глядя на реакцию зеркала, человек снова выражает отношение, в результате чего картина реальности упрочивается, улучшается или усугубляется, в зависимости от *характера отношения*. Так, по цепочке обратной связи, после ряда затухающих колебаний устанавливается относительно стабильная картина - окружающая действительность. Теперь, если послать в мир иной импульс, возникает разбалансировка, и реальность снова испытывает колебания до тех пор, пока не остановится на уровне, соответствующем данному мироощущению.

Именно это вы и сделали - не желая дальше мириться со своим положением, послали в мир импульс иного рода, на что он тут же среагировал - но не так, как хотелось бы вам. Реакция зеркала всегда однозначна: каков посыл, таков и ответ. Судя по вашим ощущениям («...агрессивность по отношению ко мне...»), можно сделать вывод: вы решили «вступить на тропу войны». Стоило образу перед зеркалом измениться, как отражение тут же начало перестраиваться.

Вас больше не устраивает роль тихой девочки, которая *слушается и соглашается*. Вы хотите быть *сильной и независимой*. Как к этому прийти? Если зафиксировать внимание на отражении, то первое, что напрашивается, это стать стервой: ошетиниться и вступить в битву с остальным миром, с зеркалом то есть. По принципу «бей своих, чтоб чужие боялись». Но если обратить внимание на образ - первопричину отражения, тогда станет очевидно, что гораздо эффективней будет прекратить битву и сформировать внутренний стержень. Перестать соглашаться внешне, если внутри не соглашаешься. Не отстаивать, а *иметь* свое мнение, свои принципы. Не угождать манипуляторам, а жить в соответствии со своим кредо. Опирайтесь на свой стержень, а не на шаткое отражение в зеркале.

Между прочим, в чем разница между «*отстаивать*» свое мнение и принципы и «*иметь*» их? *Отстаивать* — это значит спорить, доказывать, бороться. А зачем? Затем, чтобы доказать прежде всего себе, чтобы уgomонить свою неуверенность и сомнения. *Иметь* - это значит спокойно следовать путем своих убеждений, не оглядываясь на общественное мнение и не ввязываясь в бессмысленную перепалку. Зачем доказывать другим, если себе уже все доказал? А как доказать себе? Да просто взять и позволить себе такую роскошь - выйти из строя и стать свободным. *Вы обретаеете свободу, когда прекращаете свою битву.*

Вы же вступили в борьбу с отражением, не изменив сути своего образа. В битву ринулась все та же тихая девочка. До тех пор, пока вы внутренне готовы слушаться и соглашаться, что бы при этом ни делалось внешне, из головы у вас будет торчать крючок, за который вас легко смогут дергать маятники. Нужно сначала вытащить этот крючок. Вот тогда через некоторое время колебания между отражением и образом затихнут, и установится новая реальность вашего мира, где вы - независимая и сильная. И никому ничего не потребуется доказывать и ни с кем бороться.

*«У меня вопрос по поводу маятников, существование которых сначала повергло меня в шок. Разум не хотел верить, ибо ему требовались доказательства и подтверждения. Но спокойные наблюдения за реальностью подтвердили эту теорию. Так вот, мой вопрос в том, а можно ли как-то с этими маятниками договориться? Ну, наладить другие отношения, кроме «кредитор-клиент»? На подобные размышления меня натолкнула история нашего языческого прошлого. Ведь раньше люди на интуитивном уровне как-то пытались умилостивить божества, духов, которые якобы могли влиять на их реальность? Взять, к примеру, приношение жертвы. Или совершение некоторых обрядов-ритуалов в угоду этим сущностям. Можно ли это квалифицировать как «задабривание» маятника? И возможно ли такое в наше время?»*

Жертвоприношение и другие ритуалы есть по сути «кормление» маятника энергией, чтобы он стал сильным и смог исполнять просьбы. Так и делалось в эпоху язычества: сначала маятник кормили, а затем обращались с какой-нибудь просьбой. Тонкоматериальные сущности действительно могут оказывать влияние на реальность. Конечно, они не всесильны, но кое-что умеют. Ученые-материалисты, разумеется, так не думают, считая себя очень умными в сравнении с невежественными язычниками. На самом деле ошибка язычников состояла лишь в том, что они не использовали коллективное намерение, а *просили* у своих богов и *надеялись*, что те все сделают сами.

Просить у сущностей, в общем-то, бесполезно. Они не добрые и не злые, у них нет ни чувства мести, ни сострадания, они не хотят навредить, но и помочь тоже не жаждут. *Маятники могут всего лишь исполнить программу, которую в них вложили.* Просьба, конечно, в какой-то мере тоже является программой, но намерение, выраженное в утвердительной форме, особенно коллективной, гораздо сильнее. Тогда будет работать не только маятник, но и ваша воля.

Так можно формировать корпоративное намерение и задавать программу маятнику своей фирмы или организации. Я об этом уже писал в книге «Вершитель реальности». *Это очень эффективный метод развития своего бизнеса!* Однако об этом никто не задумывается и никак не использует. Разве что в продвинутой Японии, где знают толк в таких вещах, о

которых европейцам доселе невдомек. Можно сделать вывод, где живут люди *умные* (читай: спящие), а где *разумные*.

Отдельный человек тоже может использовать возможности маятника для достижения своих целей в сфере бизнеса и карьеры. Делается это следующим образом.

Сначала необходимо установить связь с маятником, настроиться на его частоту. Если вы наемный работник, нужно соблюдать корпоративную этику, быть правильным членом системы, на которую работаете, подчиняться законам этой системы, в общем, резонировать с ней. Вы легко сообразите, что значит быть *правильным членом вашей системы*, если будете осознанны и наблюдательны. Ну а если у вас свое дело, тогда вы являетесь фаворитом своего маятника и настроены на его частоту изначально.

Теперь надо задать маятнику программу. Для этого можно использовать технику «Генератор намерения» (см. Приложение 2).

Согните руки в локтях перед собой, как будто держите мяч. Нагнетайте напряженность между ладонями, чтобы почувствовать упругий сгусток энергии. Подвигайте руками так, будто ощупываете и сжимаете надувной шарик. Ощувив покалывание в ладонях и упругую среду между ними, начинайте двигать руками так, будто играете на гармошке. Обратите внимание на ощущения в голове. Когда руки идут в стороны, в голове что-то сжимается, а когда навстречу, расширяется. Почувствуйте, как мозг реагирует в такт движениям.

Попробуйте инвертировать ощущения: пусть теперь сам мозг двигает руками. Когда в голове что-то расширяется, руки автоматически сжимаются, и наоборот. Возможно, не сразу, но у вас получится. Поработайте так еще немного. Затем перейдите от горизонтальных движений руками к круговым, как будто плавно взбиваете ватное облако. Переключите внимание на свою энергетическую оболочку. Почувствуйте единение энергетического сгустка между ладонями и всей оболочкой. Другими словами, представляйте, будто «взбиваете» свою энергетику, как в миксере. Сгусток - это как бы концентрация вашего намерения, и вы накачиваете этим намерением все свое биополе.

Продолжайте плавные круговые движения и утверждайте мыслеформу. Например, если вы владелец своей фирмы: *«Моя «Компания и К°» расширяется и укрепляется. Прибыль растет. Дела идут очень успешно. Клиенты обожают «Компанию и К°». С каждым днем «Компания и К°» становится все богаче. Авторитет «Компании и К°» растет. Все знают и уважают «Компанию и К°».* Ну и так далее. Вам лучше знать, какую программу задавать своему маятнику. Название вашей фирмы «Компания и К°» является ключом для прямой связи с маятником, поэтому его следует использовать часто.

Если вы наемный работник, тогда можете составить себе мыслеформу для продвижения по карьерной лестнице: *«В «Компании и К°» меня очень ценят и уважают. В «Компании и К°» я выполняю свою работу блестяще. Я профессионал высшего класса, один из лучших в «Компании и К°». Мне в*

*голову приходят блестящие идеи и мысли. Я приношу «Компании и К°» высокий доход. Я очень ценный кадр. Меня выдвигают на руководящие должности в «Компании и К°».*

Обратите внимание, вы не просите, а уверенно декларируете намерение в утвердительной форме. В результате ваше энергетическое тело упорядочивается и превращается в структуру, которая излучает заданную мыслеформу в пространство вариантов. Эта программа записывается как в ваше морфологическое поле, так и в маятник. Теперь он будет работать, во-первых, как усилитель вашего намерения, а во-вторых, как проводник, то есть исполнитель. У маятника имеются свои возможности для воздействия на реальность, в том числе через посредство нужных людей. Тем более, если ваша программа ему выгодна, он будет заинтересован в ее реализации, так что учитывайте и этот фактор. Например, если в вашей программе вы - ценный работник и приносите компании высокий доход, это, очевидно, выгодно.

Продолжая движения, утверждайте мыслеформу, только осознанно, а не механически. По ходу можно импровизировать и по возможности представлять нарисованную картину. Мыслеформа должна содержать основной и лаконичный набор всего того, что вы хотите получить. Что для вас является наиглавнейшим - то и утверждайте. В завершение остановите руки и попробуйте снова ощутить сгусток между ладонями. Вы обнаружите, что он стал плотнее. Возьмите этот энергетический шар и «вотрите» его одним движением в лицо и тело, подобно тому, как это делают мусульмане. Так, зарядив свое морфологическое поле, вы будете весь день ходить, излучая в пространство свое намерение. А маятник тоже будет продвигать вашу программу по своим каналам.

Накачивайте генератор намерения каждый день, с утра, минут по десять-пятнадцать. Сделайте это привычкой. Ведь вы чистите зубы каждый день и не напрягаетесь? Любая обязанность перестает напрягать, когда превращается в привычку. Не следует только излишне усердствовать и давить на себя и на мир. *Сила не в старании, а в сосредоточенности.* Сделайте небольшое усилие лишь для того, чтобы сосредоточить свое внимание исключительно на цели в течение нескольких минут. Объявляйте декларацию намерения решительно, убежденно, спокойно и непреклонно. Вспомните, как морские волны бесстрастно и неизбежно накатываются на берег. Точно так же неизбежно будет реализовано и ваше намерение.

*«В генератор намерения нужно закладывать только одну цель или можно несколько?»*

Можно несколько целей. Насколько хватит концентрации внимания. Следует иметь в виду, что мысли в это время должны не гулять самопроизвольно, а работать целенаправленно. Можете последовательно проговаривать про себя или вслух мыслеформы всех ваших целей. Те мыслеформы, которые относятся к маятнику, будут работать одновременно и

как ваше намерение, и как программа для маятника. Не забывайте при этом повторять его название. Остальные мыслеформы будут генерироваться как ваше намерение.

*«Можно ли использовать технику «Генератор намерения» в поиске любви или это больше подходит для достижения целей в карьере?»*

Эту технику можно использовать для любой цели, в том числе и для поиска своей половинки. Создайте мыслеформу так же, как это делалось в технике «Стакан воды», и заряжайте ею генератор. Когда вы работаете с целевым слайдом, нужно представлять картину подробно. А «генератор» и «стакан» следует заряжать квинтэссенцией слайда - декларацией намерения. Достаточно просто убежденно проговаривать мыслеформу, сознавая ее смысл. Не стоит ограничиваться лишь данными техниками. Не забывайте и о слайдах. Целевой слайд должен всплывать в мыслях как можно чаще.

*«Вы пишете, что слайдить конкретных людей бессмысленно, а то и накладно. Но как тогда визуализировать результат, если он зависит именно от людей? Я - архитектор. Получается, что слайдить надо положительную реакцию жюри, которое принимает конкурс проектов? Хотя можно сказать, что положительная реакция других людей, которую я прокручиваю как слайд, есть результат того, что проект гениален и достоин первого места, и в таком случае я влияю не на них, а на проект?»*

Нельзя слайдить конкретного человека, поскольку в данном случае вы рискуете ненароком «прикоснуться» к его душе и тем самым нарушить ргивасу, что может душе не понравиться. Тем более что вы не способны повлиять на человека напрямую, потому что он живой, одушевленный, обладающий осознанным намерением, а не шаблон из пространства вариантов. Но опосредованно, через маятник, воздействовать на человека можно. И этим пользуются так называемые черные и белые маги.

Маятники имеют доступ к нашему сознанию. Если в маятник вложить программу, он может повлиять на отношение, мотивации, суждения и поведение объекта-мишени. В частности, можно повлиять и на мнение экзаменатора или жюри - нет проблем. Проблема лишь в том, как установить связь с соответствующим маятником. Если вы фаворит данного маятника - вам легче всего. Если работаете на маятник, вы тоже «на связи», когда действуете по технологии «Генератор намерения». Студента можно тоже рассматривать как «наемного работника» учебного заведения, и, следовательно, ему так же допустимо вкладывать в свой маятник программу «высокой успеваемости». Таким образом, не вы слайдите конкретных людей, а маятник сам выбирает «нужных», тех, на которых необходимо повлиять, чтобы программа реализовалась.

В любом случае слайдить следует именно то, что вы хотите представить к оценке - себя или свою работу, а никак не конкретного человека. Если у вас нет доступа к маятнику, придется обойтись без его помощи и просто накачивать свое морфологическое поле намерением «я - гений» или «мой проект - гениальный». Например, вы пока не подключены к маятнику заведения, в котором хотите получить работу, а потому не можете вложить в него программу успешного собеседования. Так что здесь будет работать только ваше намерение. Хотя попытаться настроиться на маятник стоит всенепреренно. Для этого нужно получить о нем как можно больше информации и попробовать буквально вжиться, проникнуться духом того места, на которое хотите устроиться. Тогда, конечно, шансы заметно вырастут.

Ну а заниматься любовным приворотом или чем-то еще в этом роде уж точно не следует. Почти наверняка это выйдет вам боком. Любовь нельзя навязать или внушить. Любовь - одна из самых великих загадок, о ней известно лишь то, что она возникает сама, спонтанно, непонятно и непредсказуемо. Всякие попытки вызвать любовь (как свою, так и чужую) искусственно - не столько бессмысленны, сколько чреватые. Такая любовь и будет не настоящей, а искусственной, как «любовь зомби». Побочные негативные эффекты всплывут обязательно, не сейчас, так в будущем.

*«Можно ли использовать технику «Генератор намерения» в лотерее?»*

Нет, здесь работает только теория вероятности. Иногда говорят, что случайностей не бывает, однако в данной ситуации выбор осуществляется действительно случайным образом. Представьте вращающийся барабан с шарами - какой тут может быть закон? Только случайность. Кто и как может здесь повлиять на выбор? Никто и никак. Нет соответствующих механизмов.

*«У меня довольно большая задолженность перед банком. Собственный бизнес с приходом финансового кризиса окончательно загнулся, да и интерес к нему пропал. Занялся инвестициями в спортивный тотализатор. Нашел профессиональных прогнозистов. Вложив 50 тысяч рублей, за две недели утроил сумму. Все шло просто отлично. Целевой слайд крутил, деньги приходили, банки не беспокоили, и вдруг в один день не совпало ни одного спортивного события. Все деньги были проиграны».*

*«Поскольку я увлекаюсь футболом, стало интересно попробовать зарабатывать на ставках — не в качестве основного дохода, а просто чтобы соединить мое хобби и профессиональный интерес к инвестированию и заработать на этом дополнительные деньги. С точки зрения Трансерфинга, я все сделал правильно - не придавал этому особо большой важности, но продумывал все детально и ставил. Я был уверен на 100 процентов, что ставил правильно, но все время возникали какие-то*



*совершенно странные закономерности, которые случаются очень редко, и я проигрывал больше, чем выигрывал. Чем это можно объяснить? Ведь мне нравилось это даже не из-за денег, а как объединение моих интересов и как хобби. Я должен был выигрывать. Ведь если быть уверенным в победе, то победа должна прийти, правильно? Ведь для внешнего намерения не существует понятия «невозможно»? Я занимался этим около года, но положительных результатов так и не пришло».*

Внешнее намерение работает в том случае, когда вы приходите в супермаркет пространства вариантов и свободно выбираете там *свое*. В этом заключается свобода выбора. Ваше у вас никто не отнимет. Когда же вы играете с наперсточником, вы пытаетесь забрать *чужое*. Разве это не понятно? То, что принадлежит наперсточнику, у него никто не отнимет, по тому же самому принципу. Он у вас отнять может, потому что вы ввязались в *его* игру - не вашу.

Я уже предупреждал неоднократно, что пытаться обыграть маятник безнадёжное дело. Для этого необходимо, как минимум, быть *механическим бухгалтером*, лишенным всяких эмоций, страстей и желаний. Когда вас не за что зацепить, вы можете выигрывать. Но проблема в том, что вас всегда есть за что зацепить. Вам, как живому человеку, не дано быть безупречным.

Вы можете выигрывать еще в том случае, если являетесь фаворитом маятника, то есть находитесь на вершине пирамиды или владеете игорным заведением. Тогда действительно можно выигрывать постоянно, поскольку в данном случае это *ваши*. Фаворит - в особом положении.

Но вы-то не из семьи Ротшильдов? Тогда игра с ценами на золото - не ваша. Вам не дано, как Морганам, права печатать деньги? Тогда валютные операции - не для вас. Хозяин-то кто в этих играх? Тот, кто определяет правила. Он, и только он, будет всегда в конечном выигрыше. А вы - всего лишь фишка, которую используют. Вам позволено выигрывать лишь изредка, чтобы подкрепить веру в иллюзорный успех и удержать в игре.

Маятник держит вас в игре лишь затем, чтобы выкачать как можно больше энергии. А как это сделать лучше всего? Катать вас на американских горках, чтоб дух захватывало: то головокружительный подъем, то резкий спад. И так до тех пор, пока из вас не будет выжато все, что можно. А если вы осторожничаєте и играете «с умом», «осмотрительно», тогда вас держат в игре долго, как дойную корову, не давая проиграться совсем, но и продыху тоже не давая.

Так жизнь проходит в состоянии непрекращающегося стресса, что и требуется маятнику. Ведь там, где делают ставки, маятники наиболее алчны и прожорливы. Не играйте с ними в лотерею, которую затеяли не вы. Можно сыграть раз-два, но потом решительно выйти из игры и больше не ввязываться. Опасность в данном случае перевешивает цену риска. Это как наркотик: вы уверены, что, попробовав один раз, сможете больше к нему не возвращаться? А если не сможете?

## Шаг из строя

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здоровыми, стройными, красивыми. Поэтому в последующих главах я дам информацию о том, как этого достичь. Речь пойдет о воде, воздухе и пище, поскольку *то, что мы пьем, едим и чем дышим, лежит в основе всего остального*. Все остальное, в конечном итоге, является производным. Я нисколько не преувеличиваю. С этого все начинается и продолжается по цепочке причин и следствий. Вода, воздух и пища, как материальное начало, формируют здоровье и внешний вид и определяют духовное продолжение - величину свободной энергии, внутренний настрой, мировосприятие, успех в делах и личной жизни, способность управлять реальностью.

Возможно, кому-то покажется, что все это не имеет прямого отношения к Трансерфингу, а кого-то здоровье как понятие вообще не интересует. Ну, это до поры до времени. С годами ваше мнение кардинально изменится. И если уж разговаривать «по понятиям», очень многие просто не представляют, что значит иметь хорошее здоровье и высокий энергетический тонус, поскольку никогда этого не испытывали.

Организм, как материальная оболочка нашей души, до поры до времени не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить и даже иногда бегать, водить машину, двигать руками и ногами, раскрывать и закрывать рот, совершать колебательные движения в постели, удовлетворять простейшие потребности, отправлять естественные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний организм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

То, что здоровье пока никак себя не проявляет, еще ни о чем не говорит. Организм растет и развивается до двадцати лет. После двадцати начинается обратный процесс. Есть такой закон, очень неприятный закон: *если нет развития, идет деградация*. Фактически это означает, что если после двадцати лет вы не прилагаете никаких усилий для развития, значит, вы деградируете. Если раньше здоровье было просто дано, то после сорока лет, а для кого-то и намного раньше, за него приходится буквально бороться. А не станешь этого делать, увидишь свою деградацию «во всей красе».

Не существует здоровья и энергии «на уровне». Есть либо движение вверх, либо вниз. Это движение почти незаметно, зато результат появляется как-то сразу и вдруг: откуда-то целлюлит вылез или живот вырос...

Так вот, чтобы не наступило это самое «вдруг», не лучше ли вместо пассивной и бесславной деградации выбрать путь развития? Для этого нужно выйти из общего строя, шагающего напрямик в матрицу, и начать действовать грамотно, осознанно, а не как повелось в обществе спящих марионеток. Последующая информация многим покажется необычной и никак не согласующейся с общепринятыми нормами. Действительно, если вы сделаете решительный шаг из строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы станете делать многое совсем не так, как все остальные, но зато по сравнению с остальными получите гораздо больше энергии и свободы от маятников. Сначала то, что вы будете делать, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

## Паразиты тела

Начнем с самого неприятного. (А кто обещал, что будет только приятное?) Мы уже затрагивали тему паразитов сознания. Но есть еще и паразиты тела - самый коварный враг. Коварство проявляется в том что, во-первых, современные медицинские лаборатории (как ни странно!) практически не в состоянии диагностировать наличие «гостей» в организме. Это факт. (Клиники просто не оснащены необходимым оборудованием. Допотопные анализы почти ничего не дают.) А во-вторых, присутствие паразитов редко проявляется в прямых симптоматических признаках. Паразиты тела ведут себя тихо, они не заинтересованы в своем обнаружении. Человек может чувствовать себя вроде бы неплохо, но в то же время внутри у него творится такое!.. Лучше обойдемся без подробностей.

Многие безгласно отмахнутся: ну уж нет, меня это не касается! Это где-то далеко, в Африке, или у бомжей, а я руки мою и зубы чищу! И чувствую себя великолепно!

Как бы не так. Хорошее самочувствие обманчиво, и длится оно до поры до времени, пока процент заражения не превысил определенную норму. Хотя едва ли здесь можно говорить о какой-то норме. Если внутри меня и за счет меня живут какие-то твари, разве могу я с этим мириться?

Мало кто об этом осведомлен, но *разновидностей паразитов, от всевозможных червей до простейших одноклеточных и грибов, насчитывается больше, чем всех остальных видов вместе взятых*. Также ни один человек не может достоверно знать, что у него там внутри, если никогда не занимался специальной чисткой. Однозначный ответ способен дать только патологоанатом при вскрытии. А вскрытие умершего больного, *как правило*, обнаруживает в его кишечнике черви.

Чем болел этот человек? Да чем угодно. *В основании пирамиды едва ли не всех болезней лежит заражение паразитами*. И населять они могут не только кишечник, но и *любой* внутренний орган, в том числе мозг и кровь. Ортодоксальные врачи долгое время агрессивно противились данному факту. Как это так? Кровь стерильна! В ней не может быть ничего инородного! Так было до тех пор, пока их не ткнули в сильный микроскоп и не показали, что в крови плавают комки непереваренной пищи, грибы и даже личинки червей. А не так давно были обнародованы еще и съемки, где видно, как в ходе операции из пульсирующего сердца извлекают вгрызшихся паразитов - их тащат пинцетом, а они извиваются и упираются.

Человек до поры до времени чувствует себя более-менее хорошо в этом отвратительном сожительстве. Но вот наступает момент, когда границы дозволенного пройдены, и тогда бывшее здоровье начинает разваливаться на глазах, как картонный домик. Больному ставится диагноз, являющийся следствием непонятно чего. Врачи не знают истинной причины, потому что причина их по большому счету не интересует: их дело - лечить пациента своими институтскими методами, покуда тот жив.

Такова истинная и неприглядная сторона нашей действительности. Ученые и медики отрекаются от всего, что они еще не успели прописать в своих диссертациях. Вот когда пропишут, тогда будет «научно» и «обоснованно». А пока надо все непонятное и неизученное объявить антинаучной профанацией. Как некоторые упертые ученые отгораживаются от паранормальных явлений, «антинаучных», так и многие приверженцы официальной медицины не считают необходимым уделять пристальное внимание проблеме паразитов. Ни то, ни другое не хочет легко поддаваться изучению и объяснению, а значит, проще его игнорировать.

Чем же занимаются у нас внутри непрошенные гости? Во-первых, они с неумеренным аппетитом поглощают питательные вещества, витамины и микроэлементы, в особенности германий и кремний, без которых организм не способен нормально функционировать. Во-вторых, они засоряют все органы своими токсическими выделениями. Им ведь тоже «в туалет ходить» нужно. А туалет этот - внутри вашего тела. Печень и почки работают из последних сил не на защиту от видимых вредных воздействий, а на выведение токсинов - продуктов жизнедеятельности невидимых врагов.

В результате человека рано или поздно одолевает какой-нибудь недуг. Такие характерные болезни, как ОРЗ, рак, СПИД, диабет, гепатит, имеют одну и ту же - первичную - насколько прозаическую, настолько и мерзкую причину - паразитов.

Любые заразные болезни также являются хоть и косвенным, но следствием этой первичной причины. Когда организм человека больше не в состоянии справиться с отравившими его токсинами, он теряет иммунитет и заболевает.

Недавно Всемирная организация здравоохранения все же обнародовала доклады (от фактов куда денешься!), из которых следует, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме. По свидетельствам патологоанатомической практики, 90% вскрытых трупов кишат крупными червями, простейшими и одноклеточными микроорганизмами. По данным частотно-резонансной

диагностики, всевозможными паразитами заражено 97% населения, особенно высока степень заражения аскаридами, острицами и всеми видами ленточных червей. Грибковыми инфекциями заражено более 25% населения.

Однако эти цифры скорей всего занижены по причине малой изученности темы. Как показывает опыт тех целителей, которые вплотную занимаются проблемой заражения паразитами, заражению этому подвержены *сто человек из ста* - в той или иной степени и форме. К середине жизни *общая масса паразитов в теле достигает от нескольких до нескольких десятков килограммов*, в зависимости от веса. Здесь учитываются не только черви, но и простейшие, одноклеточные, а также грибы; они обитают повсюду - в любых органах и межклеточных пространствах. Заиметь гостей может не только беспризорный африканский ребенок, но и любой человек, считающий себя цивилизованным и соблюдающий, как ему кажется, нормальную гигиену. В действительности существует великое множество способов заразиться: от шашлыков и сала до рукопожатия. Легко! И в утробе матери - в том числе.

Помимо очевидного физического вреда *паразиты тела оказывают прямое воздействие на сознание человека*. Как они это делают, химическим или каким-то другим путем, не суть важно. Главное, что такое воздействие есть, хоть и не хочется в это верить.

Многие паразиты буквально зомбируют своих хозяев. Такой характерный сюжет, когда в человека заползает какая-то тварь и начинает им управлять, вовсе не из области фантастики. Вот что по этому поводу пишет Елена Краснова, кандидат биологических наук.

*«Замечательных высот в технологии зомбирования хозяина достиг ланцетовидный сосальщик, личинки которого живут в муравьях, а взрослые стадии - в копытных. Такие личинки умеют управлять поведением муравья: раздражая мозг насекомого, они заставляют его взбираться на кончик травинки и висеть там неподвижно. Так сосальщик увеличивает вероятность быть съеденным скотом вместе со своим промежуточным хозяином. Но в жаркую погоду личинки ослабляют хватку, не в их интересах, чтобы муравей погиб от пересыхания, пусть спустится и охладится у сырой почвы. А что творят со своими хозяевами токсоплазмы! Эти одноклеточные паразиты, у которых в роли промежуточного хозяина выступает мышь, а в роли конечного - кошка, очень заинтересованы в успехе кошачьей охоты. Токсоплазмы поселяются в мышинном мозге, но не где попало, а в том его участке, который отвечает за восприятие запаха кошачьей*

*мочи. Нормальные мыши, почуяв этот запах, убегают, а инфицированных он, наоборот, привлекает».*

Для человека можно привести следующий пример. Если человек постоянно сквернословит (то есть не ругается, а *разговаривает* матом), не задумываясь разбрасывает вокруг себя мусор (именно так - идет и, не думая, кидает бутылку или обертку) или выплескивает из себя на окружающих негатив, тогда я могу абсолютно точно сказать, что у него попросту глисты. Такова природа паразитов - они распространяются разбрасыванием нечистот, в прямом и переносном смысле.

Еще одно проявление наличия паразитов в теле: человек не желает ничего слышать на эту тему, его это раздражает. А еще он старается *питаться* именно такой пищей, которая благоприятствует росту и размножению паразитов, то есть ненатуральной, синтетической, мертвой. Натуральная пища, особенно живая растительная, очень вредна для паразитов, но об этом мы поговорим позже.

Как же выдворить непрошенных гостей из своего тела? Некоторые народы интуитивно ввели в повседневный рацион растения с ярко выраженными антипаразитарными свойствами. Например, в Англии и Израиле это чеснок, в Индии множество приправ, в Мексике острый перец, в России хрен, редька, горчица. Эти и другие добавки неплохо употреблять постоянно. Однако далеко не всех паразитов можно вывести таким способом.

Необходимо прежде всего пройти антипаразитарную программу. На сегодняшний день существует уже достаточно много методик, все можно найти в Интернете и выбрать ту, что придется по душе. Например, есть книги Бориса Медведева «Очищаем организм от паразитов» и Надежды Семеновой «Очистись от паразитов».

Но и этого тоже недостаточно. Можно не сомневаться, что на смену изгнанным гостям придут другие. Ведь те, старые, каким-то образом поселились? Значит, и новые заведутся. Что же получается, надо постоянно чиститься и пить таблетки? Какой-то замкнутый круг... Но выход имеется, и скоро вы все узнаете.

Итак, если дела обстоят настолько серьезно, тогда почему же врачи всего мира не бьют тревогу, не занимаются усиленными исследованиями в этой области, не выступают за поголовное лечение всего населения от паразитов? Почему они ищут какие-то несуществующие средства от рака и СПИДА? Почему не начинают всякое лечение с избавления от скрытых, но явно патологических нарушений? Почему лечат следствие, не обращая внимания на причину? Почему не проповедуют очищение организма как

главное правило гигиены и правильное питание как первую основу здоровья? Почему всем этим занимается лишь горстка энтузиастов-целителей?

Да потому, что врачи сами неправильно питаются, не очищаются и ходят с червями. Паразиты управляют их сознанием, поэтому врачи *фактически не заинтересованы* в том, чтобы люди были здоровы. Казалось бы - абсурд! Спроси любого доктора: желает ли он, чтобы пациент излечился и больше не болел? Конечно, любой нормальный человек ответит утвердительно. Ведь это же очевидно! Нет, совсем неочевидно. Что происходит *на деле*? Задумайтесь и судите сами.



## Архитекторы матрицы

Как и следовало ожидать, предыдущая тема кое-кому не понравилась.

*«С вашей книгой я знаком уже около года, и вдруг зашел на ваш сайт и подписался на рассылку. И вот пришла статья о паразитах тела. Не то чтобы я был в недоумении, но как-то не то что не верится, просто непонятно, зачем такие статьи? Для того, чтобы держать публику? И подавать все время что-нибудь остренькое? К тем знаниям, которыми вы поделились, я отношение не поменял, а статью о паразитах просто не принимаю всерьез».*

Хотя из 26 с лишним тысяч читателей рассылки высказал свое «недоумение» лишь один, можно предположить, что некоторые просто промолчали. Я ведь предупреждал, что паразиты не только сознания, но и тела способны оказывать воздействие на поведение и менталитет их носителей. «Тихие гости» не заинтересованы в том, чтобы их присутствие обсуждалось и предавалось огласке, а потому и «хозяева тихой вечеринки» не желают ничего об этом слышать. Не все, конечно, а те, кто продолжает сладко спать, слушая «Сказки о Силе». Так ведь удобней. Ты нам рассказывай о чудесах Трансерфинга, а мы пока поспим, только не поднимай неудобные темы, не мешай наслаждаться, в конце концов.

Если бы я «держал публику», тогда действительно не стал бы заводить речь о вещах, которые в нашем обществе не пользуются популярностью. Мне прекрасно известно, что людям нравится, а что нет. Напротив, я никого с собой не приглашаю, и, представьте, мне очень отрадno наблюдать, когда отписываются от моей рассылки. Это своего рода очищение. Гораздо приятней находиться в обществе людей, которые уже поняли, что такое Трансерфинг.

Квинтэссенция этого Знания заключается в одной простой, но незаметной и очень смутно осознаваемой истине. *Жизнь в мире маятников построена таким образом, чтобы сознание затуманить, а внимание увести подальше от реального положения вещей.* Человек в матрице не видит реальность такой, какая она есть на самом деле, не понимает, откуда берут начало все «что, зачем и почему». У него отсутствует *видение*, которое попросту запеленали.

Как затуманивается сознание? Да очень легко. Давайте вспомним сказку о Синдбаде-мореходе. Однажды путешественники прибыли в страну,

где местные жители их встретили очень радушно и принялись кормить вкусной едой. Путешественники ели эту пищу в течение многих дней, и постепенно их тела превратились в толстые туши, а сознание помутнело. Они перестали объективно оценивать реальность. Как оказалось, их кормили на убой. Я не перестаю повторять, что сказок и фантастики не бывает - это все аспекты нашей реальности, которые уже были или еще будут реализованы. То, что мы впускаем в себя непосредственно, - то есть пища, вода и воздух, - служит прямым инструментом для подавления ясности сознания. Когда питаешься живой, натуральной пищей и пьешь живую воду, сознание *весьма ощутимо проясняется* - это проверено. Но об этом позже.

Как *уводится внимание*? Через то, что входит в нас опосредованно - через информацию. Например, внимание фиксируется на болезнях и одновременно уводится подальше от изначальных причин. Есть болезни - надо их *лечить*. Еще есть социальные и личные проблемы. Их тоже надо *лечить*, методами психологии, «селф-хэлпа» и др. Истинные же причины, чем надо реально заниматься, намеренно скрываются. Кому это выгодно? Вот с этого надо начинать. Может показаться, что выгодно это тем, кто занимается *лечением*. Но если добраться по цепочке причин и следствий до источника, то станет очевидно, что выгодно такое положение вещей именно паразитам тела и сознания - архитекторам и инициаторам строительства матрицы. Элементам матрицы, которые задействованы в строительстве, это *становится выгодно уже вследствие*, поскольку они *начинают хотеть именно то, что нужно системе*.

Так вот, *Трансерфинг* занимается не лечением проблем, а устранением причин их возникновения. Причины не всегда очевидны, оттого и кажущаяся «неуместность» тем, которые здесь поднимаются. А теперь продолжим.

## Живая вода

Вода - основа жизни. От этого нужно отталкиваться в любых рассуждениях на тему энергии, здоровья и долголетия. Однако данный факт настолько штампован в сознании людей, что с ним соглашаются и тут же забывают. Так что, не успев начаться, рассуждения на том и заканчиваются, переключаясь на, казалось бы, более конкретные вопросы: повышение энергетики при помощи всевозможных эзотерических практик, поиск чудодейственных лекарств и «таблеток бессмертия». Парадокс состоит в том, что о воде - самой простой и привычной в обиходе вещи люди *привыкли ничего не знать*. Удивительно!

Здесь я расскажу о свойствах воды, насколько простых и очевидных, настолько и шокирующих для тех, кто ничего об этом не слышал, но не хотел бы скоростижно состариться и попросту сдохнуть. Буду называть вещи своими именами, потому что самая постыдная и глупая смерть - от невежества.

Начнем с того, что *воду надо пить*. Или по- другому, чтобы было понятней: *надо пить воду*. Я сейчас сказал какую-то глупость? Или что-то очевидное? Нет, на самом деле это совсем не очевидно. Конечно, всем известно, что без воды человек умрет. Однако многие воду вообще не пьют. Я имею в виду чистую воду.

*Любые напитки - это еда*. И вовсе не потому, что какой-то помешанный натуропат однажды ввел такую классификацию. Просто наш организм воспринимает напитки как то, что требуется каким-то образом переварить, усвоить или выбросить. Чистая же вода для организма является средством *очистки и поддержания водного баланса*.

Воду для себя наш организм приспособился извлекать из пищи, в том числе из напитков. Но как ему очищаться? Ведь вы же моете посуду, стираете одежду, убираетесь с помощью воды? А организму что делать? Если он не получает чистой воды для самоочищения, ему приходится как-то выкручиваться - извлекать воду из своих ресурсов. Представьте, если бы в вашем распоряжении не было водопровода и приходилось бы ее добывать не простым поворотом крана, а всякими ухищрениями? Вот этим наш бедный организм и вынужден заниматься.

Таким образом, *пить воду нужно затем, чтобы организм мог очищаться*. Любая пища, даже натуральная, его засоряет, не говоря уже о синтетической. Вы же не моете посуду лимонадом или чаем? Некоторые наивные сыроеды чуть ли не с гордостью заявляют, что воды почти или

вообще не пьют (и они тоже, но уже по другой причине!), не хочется, дескать - всю воду они получают из свежих овощей и фруктов. Вот и напрасно. Наш организм очень неприхотлив и нетребователен, он привык довольствоваться самым малым, но это не значит, что за ним не стоит ухаживать. Воду необходимо пить сознательно, даже если не мучит жажда, *не менее полутора-двух литров в день*, - так же сознательно, как делается уборка.

Те же сыроеды, опять же с гордостью, хвалятся, что не используют мыла и шампуней, поскольку тело их настолько чистое, что все это становится излишним. Оно-то, конечно, чистое, но не стерильное - через кожу все равно выводится всевозможная промышленная грязь, которой тотально пропитана вся окружающая среда, и растения в том числе. А отмершие клетки кожи, образующиеся на ее поверхности каждый день, тоже соскребать и смывать не надо?

Теперь очень важный вопрос: какую воду следует пить? Обычная водопроводная вода для этого не годится - она чисто техническая, ею можно мыть пол, машину, унитаз, но никак не пить. Человек на земле развернул очень активную и очень грязную деятельность: все время что-то производит, сжигает, постоянно экспериментирует с радиацией и химией, мусорит, сливает отходы, удобряет, отравляет поля... Куда ни глянь, все связано с загрязнением окружающей среды. Ну, а поскольку у нас в засоренной природе происходит круговорот воды, то вода эта никак не может быть чистой, если только ее не добыли из доисторического льда. Не стоит доверять и так называемой «чистой питьевой» воде в бутылках. Не будьте наивны. Нет никакой гарантии, что эта вода не была налита из обычного водопровода, как зачастую и делается.

Не стоит надеяться и на фильтры, которых сейчас развелось большое многообразие. Фильтры - это для неосведомленных людей, которых легко развести «убедительной» рекламой. Дескать, очистил воду «нашим суперфильтром» и будь спокоен - пей на здоровье. (Не забывайте подмечать, как и куда уводятся ваше внимание.) В действительности вода содержит в себе примеси, которые невозможно из нее вывести обычной фильтрацией. Это соли тяжелых металлов, радионуклиды, всевозможная химия и так далее, вплоть до трупных ядов с городских кладбищ. Проснитесь, наконец, не позволяйте себя вовлечь в коммерческие проекты, на которых более осознанные люди зарабатывают деньги. Ваши деньги. Схема бизнеса очень проста. Сделал грамотную рекламу, убедил, и собирай прибыль. Неудивительно, если скоро начнут продавать воздух, которым якобы «полезно дышать».

Конечно, первичная фильтрация нужна, хотя бы для ванны и душа, но пить такую воду все равно нельзя. Особенно если она хлорированная. Ни в коем случае не кипятите воду сразу из-под крана. Хлор при кипячении переходит в нерастворимые соединения, еще более токсичные, чем он сам, а нитраты (и они тоже имеются в воде) переходят в нитриты, которые также еще более ядовиты. По меньшей мере, *воду необходимо отстаивать в открытой емкости не менее суток.*

Но химическое загрязнение - это еще не самое главное. Не меньший вред наносит информационное загрязнение. Вода из горной речки несет в себе информацию нетронутой живой природы. А чем насыщена водопроводная? Представьте, сколько информационной грязи вбирает в себя вода, пройдя систему промышленной очистки, сплетения труб под землей и в подвалах, квартиры многоэтажных домов! Весь негатив большого города записывается в безобидную и чистую на первый взгляд воду, как на магнитную ленту. И вы готовы все это в себя залить? Никакие фильтры здесь не помогут. То же самое касается всех жидкостей в бутылочном ассортименте.

Итак, если фильтры не спасают, что же делать? *Единственно надежный способ очистки воды от вредных примесей - это дистилляция.* Или другой вариант - *оттаивание льда.* При заморозке все примеси вытесняются - вымораживаются. В середине льда образуется «рассол», который нужно сливать. Технология приготовления талой воды уже давалась в книге «Вершитель реальности». И первый, и второй способ удаляет как химическое, так и информационное загрязнение.

Вы, наверно, удивлены: ну, с талой водой понятно, но почему дистиллированная? Ведь соли, содержащиеся в воде, необходимы организму, особенно зубам?

Вот, пожалуйста, образец, мягко говоря, заблуждения, а по правде сказать, идиотского стереотипа. И таких ложных стереотипов в области питания - великое множество.

На самом деле неорганические соли, растворенные в воде, организмом не усваиваются. *Усваиваются только органические микро- и макроэлементы, содержащиеся в живых (не вареных!) растениях.* Вы можете принимать химические препараты, сосать гвозди, есть глину, лизать какие-то солевые породы, пить минерализованную воду - все это бессмысленно: можно лишь отравиться, но что-то приобрести - никогда. Растения, в отличие от нас, способны не только аккумулировать химическую неорганику из окружающей среды, но и преобразовывать ее в форму, приемлемую для животных организмов. Мертвые минералы отличаются от

живых на квантовом уровне. Неорганика частично выводится, но не вся - организм просто не справляется и рассовывает этот хлам куда попало, в том числе на стенки сосудов и в суставы. А между тем человек молод настолько, насколько молоды его кровеносные сосуды. Ну а если сосуды подобны старой сантехнике, сами понимаете...

Как вы считаете, какая вода для организма является наиболее оптимальной? Очевидно, *свежая дождевая* - так установлено природой. (Если бы не грязная атмосфера, конечно.) Об этом факте почему-то давно позабыли. А вот дистиллированная вода прочно укоренилась в сознании как техническая. Но ведь дождевая - это и есть дистиллированная вода. Такую же воду, образующуюся после таяния ледников, пьют горные долгожители. И живут они долго именно потому, что употребляют воду без солей и примесей.

Подумайте, отчего пожилые люди постоянно зябнут и кутаются, а молодые одеваются легко и не мерзнут? У последних, что называется, «горячая кровь». Но почему? По одной простой причине: молодые сосуды пока еще чистые, а потому и кровь бежит по ним свободно, и энергии выделяется больше. А к середине жизни у среднего человека просвет в кровеносных сосудах уже чуть ли не наполовину зарастает отложениями вот этих самых «полезных» солей, которые содержатся в воде.

В населенных пунктах, где в пищу идет жесткая вода, люди чаще страдают болезнями сердца, инсультами, артритом, атеросклерозом и прочими недугами, обусловленными отложением солей. Кипячение воды здесь не поможет. Между тем проблема легко решается, если дома есть дистиллятор. Его можно купить или заказать в специализированной аптеке, и желательно тот, у которого достаточно высокая производительность, чтобы не добывать воду по капле.

Если вы пока сомневаетесь, стоит ли обыкновенная вода столько хлопот, то вам следует увидеть, сколько накипи образуется на дистилляторе. Это весьма впечатляет. Ее приходится постоянно удалять! Когда вы поймете, что подобную работу больше не нужно выполнять вашему организму, сомнения отпадут. Накипь в чайнике - ерунда по сравнению тем, что вы увидите на дистилляторе.

Человек в среднем за всю жизнь выпивает около 75 тонн воды. Положим, в литре воды содержится один грамм солей жесткости. Получается, организму приходится выводить из себя 75 килограммов накипи. (Вообразите себе 75 пачек соли!) Но ведь вся накипь еще и не выводится! Сколько килограммов остается в теле? А если учесть, что из этих 75 тонн на чистую воду обычно приходится ничтожная часть, а в основном это напитки,

да с сахаром? А если приплюсовать сюда ежедневное потребление пищевой соли? Представляете, какая колоссальная работа достается организму? Неудивительно, что он так быстро изнашивается, бедный.

Минеральную или родниковую воду пить регулярно ни в коем случае не следует, по тем же причинам. Она может оказать только временный лечебный эффект, да и то лишь в том случае, если пьется непосредственно из источника, где еще не потеряна целебная энергетика земли. «Лечение» минеральной водой из бутылки - есть не что иное, как удар плетью по почкам. Может быть, это их на какое-то время «подстегнет», но не кажется ли вам, что такой способ весьма сомнителен?

Соль как химическое вещество в пищу употреблять также не следует. Конечно, при условии, что вы питаетесь преимущественно натуральными продуктами. По моим наблюдениям, солить хочется только мертвую пищу, а живую - нет. Соль - это просто вредная привычка. Избавиться от нее очень легко: достаточно дня три-четыре «помучиться» без соли, и тогда потребность в ней полностью исчезает. Всякие страшилки типа: «кровь - она ведь соленая, организму требуется соль, животные любят ее лизать, соль теряется с потом, дистиллированная вода вымывает из организма минералы и т.д.» - полная чушь. Подробнее об этом в книге Поля Брэгга «Вода и Соль: шокирующая правда».

Да, кровь соленая - у тех, кто объедается солью. Кровь так ею перенасыщена, что не успевает «отмываться». Соль выводится из организма вместе с мочой и потом. Заметьте, не теряется, а *выводится*. Спрашивается, если соль организму так необходима, то зачем же он, сердешный, от нее избавляется?

Теперь, после очистки, воду необходимо оживить, потому что она пока еще мертвая. Как следует понимать термин «живая вода»? Есть у воды такое свойство - *окислительно-восстановительный потенциал* (ОВП), который измеряется в милливольтах. Живая вода имеет отрицательный заряд, что свидетельствует о наличии в ней свободных электронов. В мертвой воде, напротив, наблюдается нехватка электронов, а потому заряд у нее положительный. Что это значит для нас?

Мы с вами - не только светящиеся существа, излучающие энергию. В своей материальной основе - мы своего рода капли одушевленной воды. Старый человек представляет собой иссушенную каплю, если, конечно, он не заплыл жиром. Организм стареет, когда вода покидает его клетки. А почему она их покидает? Одна из причин в том, что воду, вслед за энергией, высасывают из клеток свободные радикалы - как насосом. Наверно, многие

слышали и о свободных радикалах, и об антиоксидантах, но скорей всего смутно представляют, что это такое.

Так вот, свободные радикалы - это молекулы- вампиры, они положительно заряженные, неполноценные и зверски голодные, поскольку им недостает свободного электрона. Эти вампиры ищут, где бы урвать свободный электрон. А вырывают они его из беззащитной клетки. В результате клетка теряет энергию - жизненную силу - со всеми вытекающими последствиями. Свободные радикалы - одна из главных причин старения организма. Антиоксиданты - это, напротив, отрицательно заряженные молекулы, которые несут свободный электрон. Такие молекулы - доноры, они нейтрализуют свободные радикалы. Живая, отрицательно заряженная вода богата свободными электронами, поэтому является сильнейшим антиоксидантом и дает энергию - оживляет. Мертвая вода, которая течет из крана, изобилует свободными радикалами, поэтому она убивает.

Живая вода с отрицательным ОВП в природе не встречается, насколько мне известно, потому что такое состояние воды нестабильно - электроны за несколько часов разлетаются, и она превращается в нейтральную, а затем в мертвую. Есть источники с положительным, но низким ОВП. И это, конечно, хорошая вода. Но по-настоящему живую воду можно легко приготовить дома с помощью *электроактиватора*. Лично я использую прибор марки «АП-1», и он меня вполне устраивает. (Можно найти и заказать через Интернет.) Всего тридцать-сорок минут, и у вас целый литр живых антиоксидантов. Целебные свойства сохраняются не более пяти-семи часов. А электрочайник - он для тех, кто предпочитает свободные радикалы. Вообще, с этой точки зрения, чайник - для садомазохизма.

Я чай не завариваю кипятком - мне это ни к чему. Я беру сушеные ягоды боярышника, можжевельника, рябины, немного лепестков каркаде, на кофемолке размельчаю сушеный шиповник, бруснику, клюкву и все это заливаю холодной живой водой. Можно еще добавить курильский чай, мяту, кипрей (иван-чай) или другие травы. Чем больше ингредиентов, тем богаче букет. (Кофе не пью, но беспринципно и нагло использую в своих целях стеклянный кофейник с поршнем - в нем легче отделять «заварку» от воды.) Через десять- двенадцать часов добавляется мед, и получается такой божественный напиток, какого вы, уверен, ни разу в жизни не пробовали. Любые элитные и дорогие марки черного и зеленого чая просто отдыхают.

Еще одна важная характеристика воды - *кисотно-щелочной баланс* (рН). Живая вода имеет щелочную реакцию, у нее  $pH > 7$ . Хотя на вкус эта щелочность почти не ощущается. Реакция мертвой воды - кислая,  $pH < 7$ .



*Мертвая вода закисляет наш организм, живая, наоборот, ощелачивает. А зачем нужно ощелачивание организма?*

Дело в том, что все внутренние среды *должны быть щелочными*, иначе организм выходит из строя и останавливается, как двигатель на грязном бензине. рН крови здорового человека равен 7,43. Если этот показатель опускается до 7,1, человек умирает. Видите, всего лишь десятые доли отделяют нас от смерти. Люди, объевшись и обпившись мертвой синтетики, не подозревают о том, что подводят себя к роковой границе. Их организм уже не выдерживает такого натиска, его резервы кончаются, и он сдается. Врачи «Скорой помощи» делают таким больным инъекции элементарной пищевой соды, чтобы «расщелочить» кислую и вязкую кровь, которая уже еле течет по сосудам, чтобы больной не скончался по дороге в реанимацию.

Когда вы плохо себя чувствуете, вам хочется не чая или какао, а чего-то освежающего, например, минеральной воды хотя бы. Это значит, организм уже умоляет: ну дайте же мне, наконец, чего-нибудь хоть немного живого! Однако и минеральная вода - вовсе не живая, а мертвая, кислая.

Займемся физической химией. Ниже приводится список напитков с убывающей полезностью, переходящей в конкретную вредность.

Живая вода: ОВП = -350/-700 (в зависимости от времени активации),  
рН = 9,0/12,0

Свежая талая вода: ОВП = +95, рН = 8,3

Кипяченая вода быстро охлажденная: ОВП = +218, рН = 8,2

Водопроводная вода: ОВП = +160 (обычно бывает хуже, до +600), рН = 7,2

Зеленый чай: ОВП = +55, рН = 7,0

Черный чай: ОВП = +83, рН = 6,7

Кофе: ОВП = +70, рН = 6,3

Дистиллированная вода, настоянная на шунгите: ОВП = +250, рН = 6,0

Минеральная вода: ОВП = +250, рН = 4,6

Кипяченая вода, спустя три часа: ОВП = +465, рН = 3,7

Кола: ОВП = +320, рН = 2,7

Измерения проводились ОВП- и рН-метрами фирмы «Hanna» при комнатной температуре. Для приготовления активированной воды использовалась дистиллированная вода на шунгите. Активатор не будет работать на чистой воде, требуется хотя бы незначительная электропроводность, поэтому воду нужно немного минерализовать шунгитом и/или кремнием, что к тому же добавит ей целебных свойств.

Как видно, ОВП талой воды находится в плюсе, то есть это все же мертвая вода. Достоинства ее состоят в том, что у нее высокий рН и она очищена от примесей и вредной информации. Удивляет, наверно, и тот факт, что кипяченая или даже простая водопроводная вода полезней чая. Чай несколько поднимает ОВП, но зато заметно снижает рН, что сводит на нет любую его «полезность».

Отсюда вывод. *Если вы хотите пить действительно полезную жидкость, оживляйте дистиллированную воду, настоянную на шунгите и кремнии, электроактиватором* - это будет наилучший вариант. Если нет дистиллятора, можно пить талую воду или хотя бы использовать новые технологии - мембранные фильтры. Если нет желания или возможности готовить талую, отстаивайте водопроводную воду не меньше суток, лучше на шунгите и кремнии. Но в любом случае воду необходимо активировать. Ведь вы пользуетесь чайником? Так почему бы его не заменить электроактиватором?

Заметно улучшает свойства воды порошок коралла Санго. Эту продукцию распространяет всемирно известный Коралловый клуб. Не так давно обнаружилось, что жители японского острова Окинава живут значительно дольше своих соотечественников. Оказалось, на этом острове в изобилии присутствует уникальный коралл, который делает воду целебной: рН повышается, ОВП уходит в отрицательную область, улучшается структура воды. Дома можно, конечно, обойтись и без коралла, но в поездке или на работе, где активатора под рукой нет, этот чудесный порошок приходится весьма кстати.

Итак, в чем сила живой воды? *Живая вода дает энергию, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм, замедляет процесс старения.* А еще она *растворяет жировые отложения.* Чем вы моете жирную посуду? Щелочными средствами. Живая вода - это и есть моющее средство для организма, поскольку она щелочная. Если вас беспокоит лишний вес, он будет продолжать беспокоить до тех пор, пока ваше *внимание уводится* в сторону диет и прочих изощрений. Просто вместо привычных напитков пейте побольше чистой живой воды, питайтесь отдельно, не смешивайте несовместимые продукты, и лишние килограммы исчезнут сами собой.

Но главное достоинство живой воды все же в том, что она *ощелачивает организм.* Как я уже говорил, для избавления от «гостей» одной антипаразитарной чистки недостаточно - на смену старым придут новые. Так вот, оказывается, не придут, если в организме поддерживать высокий показатель рН. *Паразиты не могут жить в щелочной среде, для их существования пригодна лишь гнилостная или кислая.*

Достоверно известно, что у 100%-ных сыроедов паразиты отсутствуют, потому что живая пища также ощелачивает организм. Мертвая наоборот - закисляет. Я не призываю вас немедленно переходить на сыроедение, но пить живую воду следует однозначно. (Вообще далеко не каждый сыроед пьет живую воду или даже знает о ней.) С большой долей вероятности можно считать, что регулярное употребление живой воды ощелачивает организм в достаточной степени, так что для избавления от паразитов быть 100%-ным сыроедом, возможно, и необязательно. Подобных исследований еще никто не проводил, так что конкретного ответа вам никто не даст. Но вы можете проверить сами, если есть возможность пройти диагностику в специализированном центре (таких немного, но имеются) после антипаразитарной чистки и последующей *жизни с живой водой*.

Системе очень невыгодны такие исследования. Однажды я задался целью раздобыть где-нибудь индикаторы pH - такие простые лакмусовые полоски. Мне это не удалось. Электроактиватор на полках магазинов с многочисленными чайниками вы тоже не обнаружите. И неудивительно. Зачем открывать людям глаза на истинные причины болезней? Они ведь тогда, глядишь, все поймут и болеть перестанут! А этого никак нельзя допустить. Надо их внимание *увести* и сосредоточить на болезнях и *лечении*. Лечении до гробовой доски.

В любом случае, если в вашем рационе еще присутствует мертвая пища, пейте побольше чистой живой воды, и паразитам не поздоровится. И не только им.

Сейчас очень часто в новостях проскальзывает информация о том, что, наконец, нашли лекарство от рака или обнаружили истинную причину его возникновения. Даже смешно, но и грустно одновременно. Вот ведь сколько «открытий чудных»! А люди продолжают умирать. Между тем, изначальная и основная причина была открыта еще в 1931 году доктором Отто Варбургом (Warburg) за что он получил Нобелевскую премию. *Рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода*. Однако почему-то никто об этом не вспоминает. Можно дышать сколько угодно глубоко чистым воздухом, но клетки все равно будут страдать кислородным голоданием, *если среда организма кислая*. В свою очередь, недостаток кислорода еще больше закисляет организм, так что получается порочный круг, который неизбежно ведет к болезни.

При повышении pH нашего организма всего лишь на 0.15 способность усвоения клетками кислорода увеличивается на 60%. *Раковые клетки не могут развиваться в кислородной, то есть щелочной среде. Паразиты - тоже*.

Я здесь не открываю ничего нового. Все это давно известно. Трансерфинг-тоже не открытие, а описание реликтового Знания. Знание нигде не таится, не прячется, оно лежит на поверхности. Но в то же время это Знание является эзотерическим, недоступным для широкой публики. Причина такого парадокса в том, что люди пребывают в сновидении наяву и не способны *осознать* простую информацию.

Наконец, еще одно важное свойство воды - ее структура. Мы уже обсуждали эту тему в главе «Стакан воды». Суть в том, что живая структура воды разрушается под воздействием агрессивных внешних факторов, в том числе информационных. То же самое происходит и с внутриклеточной жидкостью человека. *Вода из клетки новорожденного под микроскопом представляет собой снежинку удивительной красоты. С возрастом снежинка теряет свою форму и превращается в уродливую ледышку.* Очевидно, изначальная форма уничтожается целым комплексом негативных воздействий - химическим и информационным составом воды и пищи, а также внешней и внутренней информацией. Последнее - это мысли человека, то, что в них преобладает, - негативный либо позитивный настрой.

Мы не всегда имеем возможность отбирать внешнюю информацию, которая в нас входит, да и своими мыслями и эмоциями управлять толком не можем. Но воду, которую пьем, выбирать можно и нужно. Организм не способен усвоить воду с разрушенной структурой - ему приходится ее структурировать самому, только так она может напоить и освежить клетки. На это затрачивается много энергии и ресурсов. Организму не пришлось бы заниматься такой работой, если бы мы могли пить структурированную воду. Но где ее взять?

Вода с упорядоченной структурой создается энергоинформационным полем Земли и встречается только непосредственно в природных родниковых источниках. Но целебные свойства долго не сохраняются, не более суток, наверное. Да к тому же родниковая вода имеет один недостаток - соли жесткости. Структура талой воды, как оказалось, несовершенна, так что, к сожалению, она не только мертвая, но и «поломанная».

Воду можно структурировать самому, держа в поле своих ладоней. Однако сидеть придется довольно долго. Информация записывается быстро, а вот для того чтобы создать в воде структуру, потребуется минут двадцать-тридцать.

Но есть хорошие новости. Московскими учеными Леонидом и Еленой Извековыми было создано устройство под названием *аквадиск*, которое позволяет решить проблему структуризации воды. Судя по снимкам кластеров, структура воды, обработанной аквадиском, идентична водице,

взятой из целебного источника Сергия Радонежского. Аквадиск можно найти и заказать в Интернете.

Я здесь уже упомянул целый ряд приспособлений и средств, которые, очевидно, придется купить. Зато служить они *будут* долго. А на здоровье экономить нельзя. Не подумайте, что я занимаюсь рекламой, мне за это не платят. Моей заинтересованности никакой нет, я всего лишь делюсь полезной информацией, от которой действительно будет толк. Дистиллятор, электроактиватор, аквадиск, даже коралл Санго вы не увидите в рекламе. Такие вещи в ней не нуждаются - они распространяются по другому принципу: из уст в уста от людей, которые испытали их на своем опыте. Я вам тоже передаю свой опыт.

Живая вода с аквадиском приобретает дополнительные целебные свойства. Причем на каждого человека такая вода действует индивидуально, как будто знает, в чем нуждается этот человек. Отзывы можно также найти в Интернете, я не буду долго перечислять все достоинства этого удивительного устройства. Удивительно то, что приборчик не жужжит, электроэнергию не потребляет, а эффект дает весьма впечатляющий. Вода становится очень вкусная. А вода в ванне с аквадиском приобретает изумрудный оттенок. Проверяйте сами.

Завершая тему, хочу сказать, что я здесь перечислил далеко не все свойства воды. Но, думаю, уже и этого довольно. А сколько свойств еще не изучено! Сейчас ученые признают, что вода - самая удивительная вещь в природе, ее *только начинают открывать*. Вот она какая, живая водица! И относиться к ней надо как к живой. Пейте ее с любовью и благодарностью уже за то, что она есть, такая целебная и чистенькая, и водица оплатит вам тем же.

*«Достаточно ли применения одного аквадиска для питья воды или все-таки нужно иметь все три прибора, т.е. еще дистиллятор и электроактиватор?»*

Если нет возможности приобрести все, то наилучшим вариантом будет аквадиск. Вместе с восстановлением структуры воды улучшаются и все остальные ее свойства. Но идеальной для питья вода становится все-таки, только пройдя полный цикл.

*«Каков порядок приготовления живой воды?»*

1. Дистилляция.
2. Настаивание на шунгите и/или кремнии в течение суток и больше.

3. Оживление электроактиватором от тридцати минут до часа.
4. Структуризация с помощью аквадиска от двадцати минут до часа.

*«Вы пишете: «Водопроводная вода: ОВП = +160 (обычно бывает хуже, до +600), рН = 7,2 Дистиллированная вода, настоящая на шутите: ОВП — +250, рН = 6,0». Получается, если выбирать между водопроводной и шунгитово-кремниевой, полезнее пить просто водопроводную?»*

Это зависит от воды. В каждом регионе ее свойства разные. Нет смысла выбирать между тем и тем. Если есть дистиллятор, почему бы не приобрести электроактиватор?

*«Меня смутил аквадиск как прибор. Много положительного, но и критика тоже присутствует. Что вы об этом думаете? Особенно обустройстве аквадиска, как все это работает? И можно ли самим сделать что-нибудь подобное? Есть ли альтернативы?»*

Критику можно услышать всегда, везде и обо всем. Особенно если есть заинтересованность в том, чтобы продавать именно свою продукцию. У меня такой заинтересованности нет, я ничего не продаю.

Устройство и принцип работы аквадиска до конца не раскрываются, скорей всего ради сохранения монополии на его производство. Делать что-то такое самостоятельно нет смысла. Из всех альтернатив лично я предпочитаю аквадиск. *Мой мир выбирает для меня все самое лучшее. Я сам создал себе такую реальность с помощью техники амальгамы. А вам передаю свой опыт.*

*«Получается ли живая вода, если ее готовить по рецепту из книги «Вершитель реальности»?»*

Нет, там дается технология приготовления талой воды, но, как следует из вышесказанного, это все-таки не вполне живая вода. Хотя тоже достаточно хорошая, если нет всех необходимых приборов.

*«Вот отрывок из книги Болотова: «Черви в желудке и кишечнике могут завестись только при сильно пониженной кислотности желудочного сока». Сколько уже лет читаю про рН внутренней среды. Вроде и то и другое правильно, но никак не могу однозначно для себя определиться».*

Верно, желудочный сок кислый, он выделяется во время пережевывания пищи. Но это не значит, что воду тоже следует пить мертвую - кислую. Вообще белки перевариваются в кислой среде, а углеводы - в щелочной. Для поддержания правильной среды в желудке пить воду надо за 15-20 минут до еды и спустя полтора-два часа после. И, конечно, не смешивать несовместимые продукты. Организм сам разберется, какую среду и когда включать. Болотов разработал свою уникальную систему. Тут очень много нюансов, поэтому нельзя просто так вытаскивать фрагмент из контекста и делать выводы. Одни системы основаны на том, что человек по своей биологической природе растительоядный, другие так же убедительно доказывают, что он всеядный. В одной системе будут действовать одни принципы, в другой - совсем иные. Какую из них выбрать? Я предлагаю не метаться из стороны в сторону, а просто принять систему от Бога: *человек питается растительной пищей, среда у него щелочная, паразиты в щелочной среде развиваться не могут*. Соответственно, вода и пища должны быть щелочными - живыми. (Кислые фрукты тоже в конечном итоге дают щелочную реакцию.)

*«По поводу щелочной среды. А как насчет кефира и дисбактериоза? Кефир кислый полезен, а отсутствие микроорганизмов?»*

Дисбактериоз развивается не потому, что в рационе не хватает кефира. Если вы думаете, что дисбактериоз можно вылечить одними лишь продуктами кислого брожения, то сильно ошибаетесь. В организме своя, особая и очень многовидовая микрофлора. Подвергая ее постоянной атаке бактерий одного лишь вида, например, кисломолочных или дрожжевых, вы угнетаете другие виды. Таких продуктов лучше вообще избегать либо употреблять нерегулярно. С этой точкой зрения можно спорить. Однако в природе ни одно существо не заквашивает хлеб на дрожжах и не готовит кефир. Все пьют натуральное молоко, да и то лишь в младенчестве. Организм сам разберется со своей микрофлорой лучше любых профессоров, если питать его преимущественно натуральной растительной пищей.

*«Запуталась с выбором дистиллятора. Какой и где лучше взять?»*

С достаточно высокой производительностью, например, 4 литра в час, чтобы за день можно было набрать литров тридцать. Мощность такого дистиллятора - 4 кВт. Если нет специализированной аптеки, надо поискать в Интернете.

Следует иметь в виду, что стандартный дистиллятор работает на проточной воде, так что, если в доме нет водопровода, нужно внимательно читать инструкцию по применению этого устройства.

*«Как использовать шунгит и кремний?»*

Настаивать воду от суток и более. Можно использовать либо кремний, либо шунгит, либо и то и другое. Количество камней берется из расчета сто граммов на литр воды. Шунгит можно заказать, например, вот здесь: <http://www.shungit-ki.ru/products.html>

*«Сейчас пью воду исключительно из колодца на даче. Вода вкусная, нашей семье нравится. Можно ли ее оживлять электроактиватором или нужно производить еще какие-то манипуляции?»*

Конечно, электроактиватором оживлять можно любую чистую воду. Насколько она чистая в том или другом источнике, сказать трудно, для этого потребуется специальная аппаратура. Нужно учитывать, что колодезная, родниковая и артезианская вода достаточно жесткая. Ее следует подвергать дистилляции или оттаиванию, от этого никуда не денешься. Решайте сами, что для вас важнее, отсутствие хлопот или здоровье.

*«Но ведь люди испокон веков пили родниковую воду! Если сама природа предложила такой натуральный источник, зачем тогда что-то изобретать?»*

В природе много источников, потому что вода повсюду. Не каждый природный источник безвреден, особенно сейчас. Не все люди пили только родниковую воду. Самые здоровые и долгоживущие из них пили воду из горных рек от тающих ледников и дождевую.

*«Я живу в собственном доме, вода в доме — грунтовая, из колодца. Соответственно, там нет хлора и каких-то промышленных примесей. Разве она тоже мертвая? Можно ли ее использовать для техники «Стакан воды»?»*

Она мертвая в том смысле, что ОВП у нее неотрицательный. Для техники «Стакан воды» лучше всего использовать структурированную воду. Там кластеры уже упорядочены, а потому и информация нанизывается на них лучше. (Хотя можно с успехом заряжать и воду, просто очищенную от информации - дистиллированную или талую.) Насколько хороша структура



воды из колодца или источника, можно определить только с помощью специальной аппаратуры.

*«Если в природе не встречается вода с отрицательным ОВП, тогда зачем же идти против природы?»*

В данном случае мы идем не против природы, а помогаем ей. Чем ниже ОВП, тем целебнее вода. Если воду можно сделать лучше, почему этого не сделать?

*«Настаивать воду на серебре целесообразно?»*

Лишь в том случае, если нет другого способа обезвредить ее от микроорганизмов. Кроме этого серебро практически ничего не дает.

*«У меня очень ограничены средства, и купить даже один прибор - дело 2-3 месяцев. Может быть, пока можно упростить процесс очищения воды?»*

Можно готовить талую воду по технологии, которая описана в книге «Вершитель реальности». Во вторую очередь приобрести аквадиск или электроактиватор, стоят они примерно одинаково. Когда появятся средства - дистиллятор. В поездке или на работе, как я уже говорил, пригодится порошок коралла Санго.

*«В чем лучше замораживать воду?»*

Замораживать лучше в кастрюле из нержавеющей стали, другая посуда может получить повреждения.

*«Мне показалось, что решением проблемы может служить использование установок обратного осмоса, которые становятся все популярнее. По результатам тестирования они дают результат обессоливания не хуже дистилляции».*

Никакие фильтры не устраняют информационного загрязнения, которое не менее вредно, чем химическое. Кто даст гарантию, что вода, которой вы пользуетесь, в этом плане чистая? Разве что если вы живете где-нибудь в девственном уголке природы.

*«Оказывается, на активаторе можно получать и мертвую воду. А зачем она нужна?»*

Мертвая вода выливается или спустя сутки снова используется для активации. Она тоже долго не хранится. Ее еще можно использовать как антисептик, для полива листы растений от вредителей, для лечения болезней по определенным схемам. При желании можно найти всю необходимую информацию.

*«В инструкции к электроактиватору написано, что воду пьют как лекарство по полстакана, отдельно от еды и лекарств, если они принимаются. А по выпуску «Живая вода» я поняла так, что такую воду нужно пить в принципе вместо всех других напитков. Или делать на этой воде настои трав как напиток. Т.е. употреблять ее никак не по полстакана три раза в день. Пьете ли вы живую воду когда и сколько хочется или надо все-таки пить ее как лекарство практически - мало и по часам?»*

Конечно, пью, но не только когда хочется, а осознанно, до полутора-двух литров в день. Живую воду, как и множество другой полезной пищи и напитков, воспринимают в качестве лекарства те, кто привык сначала гробить свое здоровье, а затем лечиться. Просто существует такая привычка или порядок, что ли, - болеть и лечиться. Странные люди... Сначала доводим свой организм до полуобморочного состояния, а затем прилежно лечим, потом опять оттягиваемся и снова лечимся. Кому как нравится. Мне лично нравится просто не пихать в себя все что ни попадя, чтобы потом не лечиться. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

*«За последний месяц я значительно улучшил качество воды, которую пьет моя семья (шунгит, талая вода, бойкот минералке). Параллельно стал подыскивать электроактиватор и дистиллятор, но тут наткнулся на мысль, что не проще ли будет просто пить свежесжатые соки?»*

Я ведь говорил, что соки - это еда, а не питье. Организму необходима именно чистая вода для самоочищения. Попробуйте не мыть чашку, из которой пьете сок, и увидите, что с ней будет.

*«В народе уже давно популярны чайный гриб и индийский рис. Эти напитки готовятся на основе сахара, но, как я понимаю, он должен почти полностью перерабатываться этими грибами. Являются ли такие напитки полезными?»*

Конечно, эти напитки обладают целебными свойствами и излечивают многие болезни. Но регулярное их употребление нежелательно, потому что грибы и бактерии, которыми что-то заквашивают, чужеродны для организма. Они должны сделать свое дело и уйти. Поэтому для подобных напитков самым оптимальным вариантом будет курс лечения в один-два месяца. Лучшего питья, чем просто чистая вода, для организма не существует.

*«Приобрел электроактиватор воды АП-1. Конечным продуктом (живая вода) получается жидкость с каким-то привкусом... что-то вроде растворенного мела, чуть со сластинкой... Вкус не то чтобы неприятный, но и радости особой не вызывает... В качестве теста использовалась как обычная водопроводная вода, так и якобы из источника, что обычно доставляется в офисы, и 30 минут электроактивации. Вкус одинаковый. Так и должно быть или я делаю что-то не то? И еще: где можно поподробнее узнать о применении живой и мертвой воды?»*

Качество живой воды зависит от качества исходной. Доводить воду до щелочного состояния тоже не стоит. Все хорошо в меру. Время активации зависит от степени минерализации воды, а также от чистоты электродов и керамической колбы.

Если стрелка индикатора АП-1 находится в зеленой зоне, время активации нужно сократить до 10-15 минут. Мертвая вода в колбе должна иметь запах кислоты, а живая вода - еле уловимый запах щелочи или вообще его не иметь. Привкуса щелочи тоже быть не должно. Если он есть, значит, время активации необходимо сократить или использовать воду, очищенную от солей жесткости.

Когда активируешь дистиллированную воду, настоянную на шунгите и кремнии, стрелка индикатора находится в желтой зоне или вообще на нуле. Время активации в этом случае составляет от сорока минут до часа. Так что следите за индикатором.

Электроды и керамическую колбу необходимо чистить раз в две недели. Для этого прибор выключается из розетки и заливается как обычно, но не водой, а 6%-ным уксусом и оставляется на полчаса, а затем тщательно промывается. О живой и мертвой воде написано много книг, вы можете найти их в книжных и интернет-магазинах.

*«Хочу брать живую воду с собой на работу. В чем предпочтительнее хранить ее после приготовления? Сейчас пока храню воду в кувшине*

*аквадиска. Если успеваю приготовить больше, выливаю в пластиковую канистру».*

Живая вода сохраняет свои свойства недолго. ОВП за час повышается в сторону положительной области примерно на 50-80 единиц. Через семь часов это все еще хорошая вода, но уже не совсем живая - ОВП уходит в плюс. Кувшин на аквадиске - самое лучшее место хранения. Если брать с собой, то лучше в закрытой стеклянной или пластиковой бутылке. Термос, думаю, не обязателен. В канистре вода сохранит только свою структуру. Не знаю, на сколько, может, на неделю, а может, на месяц. Мне лишь известно, что структура святой воды сохраняется чуть ли не год. По поводу воды, структурированной аквадиском, таких сведений не имею.

*«Потеряет ли живая вода свои свойства при разогреве? (Разогрев нужен для приготовления напитков.) И если не потеряет, то каким образом ее можно разогревать - на открытом огне, в электрочайнике, в микроволновке?»*

Потеряете ли вы свои живые свойства при разогреве в микроволновке или чайнике? Ну, если представить, что у них достаточно большой размер, чтобы туда залезть? Разумеется, живая вода станет мертвой.

*«Есть опасения: излишняя щелочность воды, значительно превосходящая щелочность организма, не может ли нарушить баланс и навредить?»*

Не нужно доводить воду до излишней щелочности. Все хорошо в меру. Навредить живая вода неспособна. Выправить pH организма в лучшую сторону - может.

*«Дистилляция для информационной очистки? Но разве сам аквадиск не справится с этим? Дистилляция вместо фильтрации? Терпимо ли обойтись только мембранной очисткой и отстаиванием в течение суток на кремнии с шунгитом?»*

Структура воды и информация, в ней записанная, - не одно и то же. Можно изменить структуру, но информация, повторяю, стирается только отстаиванием или испарением.

Конечно, обходиться нужно тем, что доступно.

*«Активатор АП-1 оставляет обильный белый осадок, как его фильтровать? Что это за осадок такой? Вода родниковая».*

А это те самые соли жесткости, о которых я говорил. Родниковая вода - жесткая. Активатор осаждает часть этих солей, но не все, конечно. Фильтровать можно через несколько слоев марли.

*«Можно ли живую воду (дистиллятор, шунгит, активатор, диск) употреблять для приготовления пищи, то есть всегда и везде?»*

Для приготовления пищи можно использовать дистиллированную воду, настоящую на шунгите и/или кремнии. Активировать воду, структурировать, а затем варить уже нет смысла.

*«Приобрела домашний дистиллятор Аквадист от итальянской фирмы «Euronada» (4 литра за 5 часов). На выходе вода вкусная, но то, что остается в самом дистилляторе после процесса, повергает каждый раз в ужас. На ощупь осадок мыльный и маслянистый, запах мерзкий, тошнотворный».*

Вот-вот, теперь вы сами видите, какую воду пили раньше. Насколько я понял, это настольный дистиллятор, в котором вода в рабочей емкости полностью испаряется. Но это не есть хорошо. Чем грязнее вода там, где она подвергается испарению, тем хуже качество дистиллята. У меня прибор работает на проточной воде (ДЭ-4, производитель «Тюмень Медико», 4 литра в час), там рабочая емкость все время пополняется свежей водой, да еще я через каждые пять литров полученного дистиллята полностью меняю воду в рабочей емкости. Так что, какой бы ни был у вас дистиллятор, меняйте в нем воду, не доводите ее до «мерзкого состояния».

*«Не могу найти в Интернете ни дистиллятор, ни электроактиватор...»*

Если пользоваться поисковиком [yandex.ru](http://yandex.ru), все приборы находятся без проблем. Электроактиватор, например, можно купить вот здесь: <http://www.med-tehnica.ru/> (выбирайте АП-1, который с индикатором). Аквадиск здесь: <http://yogamagazin.ru/>. Дистиллятор ищите сначала в специализированных аптеках или магазинах медтехники, потом в Интернете. Если вы живете не в России, ищите в своей стране. Кто ищет и кому очень надо, тот найдет.

*«Когда вышел в Интернет посмотреть про аквадиск, бросилась в глаза высокая стоимость для с виду несложной конструкции. Потому уже вышел на ссылки про шарлатанство».*

Я ведь уже говорил, что конкуренты не дремлют. Битва маятников не прекращается. Мне безразлично, что пишут об аквадиске другие. Я пишу о том, что испытал на своем опыте. Вода становится вкуснее - факт. Вода в ванне (есть еще специальный аквадиск для ванн) приобретает изумрудный оттенок и вызывает вполне ощутимый эффект релаксации во всем теле - еще один факт. Множество других фактов можно увидеть на сайте создателей аквадиска: <http://aquadisk.ru/> и в разделе «Отзывы».

*«Мы живем в относительно экологически чистом районе в родовом поселении. Воду пьем из родника. Вода вроде бы не сильно жесткая. У нас ограниченные возможности в электричестве, а дистилляторы все, как я поняла, электрические. Можно его чем-то заменить? Будет ли хватать только действия аквадиска + шунгит и кремний?»*

Если у вас экологически чистый район, можно обойтись и без дистиллятора, и без аквадиска, и без кремния. Родниковая вода сама по себе должна быть хорошо структурирована и насыщена кремнием. Соли жесткости, конечно, хорошо бы удалить. Хотя бы мембранными фильтрами. Если же и такой возможности нет, вводите в рацион побольше натуральных растительных продуктов, которые чистят сосуды и суставы от отложений: летом много свежей зелени, зимой редька, репа, лимон.

*«После активатора в воде появляются белые хлопья. Они не выпадают в осадок, а плавают по всему объему. Это нормально?»*

Вода жесткая. Надо либо уменьшить время активации, либо переходить на дистиллированную воду или хотя бы на фильтр обратного осмоса.

*«У воды после дистилляции какой-то неприятный привкус».*

Возможно, некачественный дистиллятор. В таком случае перед употреблением воду отстаивать в открытой широкой емкости в течение двух суток. Вообще пластиковые бутылки вполне можно заменить 30-литровым эмалированным баком, в который можно насыпать кремний и шунгит.

*«Дистиллированную воду обычно употребляли моряки в рейсах, и у большинства из них начинали выпадать зубы, волосы».*

Моряки и космонавты болеют по другой причине. Вода, хранящаяся долгое время в закрытых емкостях, теряет энергию солнца, и от такой воды можно заболеть. Дистиллированную воду необходимо держать в прозрачных или открытых емкостях, чтобы на нее попадал свет.

*«Я врач, и мне очень досадно наблюдать, как вы вводите людей в заблуждение. Дистиллированную воду пить нельзя! Организму нужен кальций! Вы что, людей инвалидами хотите сделать? К тому же дистиллированная вода вымывает из организма минералы».*

Да вы никак не уговоритесь! Ладно, давайте посмотрим, что говорит сам Минздрав о воде и кальции. Согласно официальным данным, суточное потребление кальция в среднем должно составлять около 1000 мг для взрослых и 1500 мг для детей. Однако, если разобраться, такую норму за сутки набрать весьма сложно, разве что специально объедаться кунжутом. Смотрим далее: гигиенистами НИИЭЧиГОС им А.Н. Сысина РАМН доказано, что содержание кальция в питьевой воде должно быть не менее 30 мг/л (ПДК для кальция - 140 мг/л). Посчитайте, сколько литров воды нужно выпить за день, чтобы набрать 1000 мг кальция, если принять, что в литре его содержится 30 мг? Около трех ведер.

Ну а то, что дистиллированная вода вымывает из организма минералы, я согласен. Только какие? Отложения солей в суставах и на стенках сосудов - это да, безусловно. Из межклеточных пространств тоже всякую дрянь вымывает. Однако из самих клеток никакие минералы без согласия этих самых клеток вымыты быть не могут, поскольку у наших клеточек на этот счет имеются мембраны, которые выполняют соответствующие функции. Если вас поместить в ванну и мочить там хоть несколько часов кряду, из вас выйдут соли? Подумайте сами.

*«А зачем нужны шунгит и кремний?»*

Ну, это общеизвестные вещи. Хотя для кого как. Так что я лучше объясню.

Прежде всего, и шунгит и кремний принимают активное участие в очистке организма от шлаков и токсинов, что и требуется для наших с вами целей, поскольку в чистом организме энергия течет свободно.

Кремний - это микроэлемент, без которого организм просто не сможет функционировать. При дефиците кремния все остальные микроэлементы и витамины не усваиваются, и развивается множество всяких болезней - просто так, по «неизвестным причинам». Более того, нарушается порядок

передачи энергии от мозга к телу и утрачивается контроль за процессами жизнеобеспечения. Особенно необходим кремний беременным женщинам. Все виды паразитов пожирают кремний в огромных количествах, они используют его для строительства своих тканей.

Это еще одна причина, по которой от непрошенных и прожорливых гостей необходимо срочно избавляться.

Сами камушки кремня имеют органическое происхождение. Они образовались миллионы лет назад при отмирании колоний живых организмов. А это значит, кремний является не просто химическим минералом, а органически активным элементом, который легко усваивается. Годятся камни серого или черного цвета, они продаются в аптеках.

Если вы пьете бутилированную воду, почему бы вам не бросить в бутылку хотя бы несколько таких камушков и настоять дня два-три? Ведь это так просто. И так необходимо организму. Кремень запомнил информацию о реликтовой воде мелового периода и тоже по-своему структурирует воду и оживляет, а также очищает. Микроорганизмы и чужеродные примеси выпадают в осадок, поэтому, если настаиваете неочищенную воду на кремнии, сливайте нижний слой в 3-4 сантиметра. Кипятить кремниевую воду можно. Сами камушки - нельзя.

Шунгит тоже очищает воду благодаря своей уникальной структуре, а также кремнию и силикатам, входящим в его состав. В старину (а кое-где и по сей день) существовал обычай выкладывать дно колодцев кремнем или шунгитом.

Еще более трех столетий назад было известно, что вода, выходящая из шунгитовых пород, обладает целебными свойствами. Первое официальное упоминание об этом относится к началу XVII века и связано с именем царицы Марфы Ивановны Романовой. Будучи изгнанной, в Толвуйском погосте в Заонежье она была на грани смерти от припадочной болезни. Местные крестьяне показали царице целебные источники, водами которых сами исцелялись с древних времен. Живая вода помогла царице излечиться и выходить сына. Семеро детей, которых она родила до этого, умерли в младенчестве. А новорожденный - Михаил Федорович Романов - стал основателем царской династии. Столетие спустя Петр I основал на берегу Онежского озера курорт «Марциальные воды». Он же издал указ всем солдатам носить в рюкзаке камень шунгита, чтобы в походе обезвреживать воду.

Вообще структура шунгита весьма любопытна. Он состоит из полых сферических молекул углерода - фуллеренов. Это такие шарики, которые образованы из шестиугольников и пятиугольников. (До недавнего времени



считалось, что углерод может иметь только три формы: алмаз, графит и карбин.) Именно фуллерены структурируют воду, придавая ей целебные свойства. Каким-то непостижимым образом они воздействуют на организм избирательно, избавляя его от ненужного и вредного, одновременно помогая восполнить дефицит недостающего.

Тайна происхождения шунгитов, которым более двух миллиардов лет, до сих пор не разгадана. Есть гипотеза, что это остатки планеты Фазтон, которая столкнулась с Землей. Гипотеза основана на том, что шунгит встречается только в одном месте - в Карелии, а фуллерены других пород - тоже только в местах падения метеоритов.

Шунгит очищает воду от различных примесей хлорорганических соединений, нитратов и нитритов, избытка меди, марганца, железа, убирает из нее мутность, привкусы, запахи. Правда, он насыщает воду солями и микроэлементами, но в небольшой концентрации, оптимальной для организма, а также обеззараживает воду так, что ее можно пить без кипячения уже через полчаса.

Фуллерены переходят в воду в гомеопатических дозах и делают ее целебной. Она показана для лечения и профилактики: анемии, аллергии, астмы, гастрита, заболеваний печени, желчного пузыря и почек, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, при ослабленном иммунитете и синдроме хронической усталости. Кроме того, шунгит омолаживает организм; такую воду полезно и пить, и умываться ей, не вытираясь.

Настаивать воду на шунгите следует двое-трое суток. Количество камней берется из расчета 100 граммов на литр воды. И шунгит, и кремнь необходимо хорошо промывать раз в неделю, если вода не дистиллированная. Камни, я считаю, можно использовать не больше года, потому что они неизбежно покрываются налетом солей жесткости. При появлении на их поверхности наслоений или налетов необходимо их погрузить в 2%-ный раствор уксусной кислоты или подсоленную воду на 2 часа; затем сполоснуть 2-3 раза обычной водой и опустить на 2 часа в раствор питьевой соды и снова сполоснуть.

Перед первым использованием шунгит нужно как следует промыть, а также не бросать его в воду сразу слишком много, потому что поначалу камни дают излишне сильную минерализацию.

Приобрести шунгит можно, например, вот здесь: <http://shungit-ki.ru/>

Как вы уже, наверно, поняли, лично я не пью чисто дистиллированную воду, а настаиваю ее на шунгите и кремне, что и вам советую. Особенно если вы склоняетесь к мнению, что вода вообще без солей - это, дескать, вредно, и до сих пор убеждены, что соли, в ней растворенные, могут усваиваться

организмом. Ну, так на здоровье! Кремень и шунгит насыщают воду не только кремнием, но также кальцием, железом, магнием, калием, фосфором и другими необходимыми микроэлементами. Только, в отличие от обычной воды, минерализация шунгитом минимальна и безвредна для организма.

*«Одни говорят, что дистиллированную воду пить нельзя, вы говорите, что надо, другие говорят, что соль нужна организму, вы говорите, что нет. Кому верить?»*

По поводу здоровья вообще очень много различных и противоречивых теорий. В моих данных тоже любой специалист, придерживающийся своей теории, может выявить ряд неточностей и спорных вопросов. Если собрать всех специалистов в одном месте, они никогда не смогут прийти к единому мнению. Каждый, справедливо и убедительно рассуждая с позиций своего учения, будет утверждать: *только наши точности самые точные, только наши правильности самые правильные*. Сколько специалистов, столько и мнений. Особенно по теме воды - самого неизученного, как оказалось, вещества в природе.

Но пока они между собой договорятся, мы все благополучно умрем.

Кому же доверять? Только себе, конечно. А как вы думали? Попробуйте убедить меня в том, что именно вот этот или тот специалист вещает непреложную истину! И мои знания тоже не последняя ее инстанция. Единственно надежной отправной точкой могут служить лишь законы Природы. Наблюдайте за тем, что делает Природа. Питевая вода на Земле очищается испарением. Если бы не было дождей, не существовало бы ни рек, ни озер, ни родников. Животные лижут не поваренную соль, которую потребляет цивилизация, а минералы. Зачем они это делают, ученые не знают (или делают вид, что знают).

Нужно слушать себя. В каждом из нас еще тлеет огонек Знания от Природы. Цивилизация этот огонек гасит всеми доступными способами. Разжечь его может только живая вода, живой воздух, живая пища. К сожалению, понять это способен далеко не каждый. Осознание не придет до тех пор, пока есть зависимость от мертвых продуктов. Вот слова Иисуса Христа: *«Вы не понимаете слов жизни, потому что пребываете в смерти»*. Чтобы обрести осознанность, нужно избавиться от зависимости. Вот к этому я все и веду. Другого пути нет.

## Хрустальный камертон

*«Неужели стоит внимания вся эта ерунда, о которой вы говорите? Того не ешь, того не пей, не дыши уже... У меня Трансерфинг и так работает, безо всей этой хрени».*

Дилетантский подход. Конечно, Трансерфинг будет работать, куда он денется. Вопрос лишь в том, насколько эффективно. Вы сами выбираете для себя уровень Силы, которую получите в распоряжение. Кому-то хочется добиться совершенства, а кто-то довольствуется низшим даном. Я ориентируюсь на первых, потому и даю информацию о том, куда двигаться дальше. Вы же сами решайте, что вам нужно, а что нет. Возможно, спустя какое-то время ваши убеждения переменятся, кто знает. А пока можете просто принимать к сведению информацию. Принимать к сведению - не значит соглашаться или не соглашаться, спорить или не спорить, отвергать или не отвергать. Понимаете?

*Ваша способность к управлению реальностью прямо пропорциональна величине свободной энергии и ясности сознания.* В бессознательном сновидении вы бессильны - сновидение с вами случается и управляет вами, потому что сознание находится в пассивном состоянии - «руль управления брошен», а энергия намерения бездействует - двигатель выключен. Это первый, низший уровень.

В осознанном сновидении вы уже почти проснулись - второй уровень. Но если в сознании все еще нет достаточной ясности, вы не способны повлиять на ход сновидения и будете ходить как в бреду, будто вас накачали наркотиками.

Двигаемся дальше по лестнице уровней. Допустим, вы ясно осознаете, что это сон, и понимаете, что могли бы сейчас управлять происходящим. Но вдруг выясняется, что ваша сила не действует. Хоть вы и понимаете, что спите, но не можете ничего сделать - вас преследуют кошмары, а вы бессильны. Это свидетельствует о низкой энергетике. Вы или больны, или с похмелья, или просто слабы.

Следующий уровень: если степень вашей осознанности и энергетики уже достаточно высока, вы способны творить все что угодно - летать, оказывать влияние на персонажей сновидения, подчинять их своей воле. Однако выбирать сценарий сновидения пока не можете. А почему? Энергии не хватает.

Когда подкачаете свою энергетику, подниметесь на уровень выше, где обретете способность задавать ход сновидения, быть там полновластным хозяином.

Но вот вы приходите в бодрствующее состояние. Что изменилось? Реальность стала менее податливой. В сновидении она была пластичной, стоило лишь чуть-чуть вознамериться, и тут же все подчинялось. А наяву реальность как смола, сразу не поддается. Но ведь принципы остались те же! Чем выше энергетика и осознанность, тем большая Сила в вашем распоряжении. Высший уровень - *Просветление*, когда сознание настолько проясняется, что видишь все свои прошлые воплощения и осознаешь всю суть Вселенной, а энергетика повышается до такой степени, что можешь свободно летать и двигать любые предметы. Кому-то это надо, кому-то нет. Вот я и говорю - *выбирайте свой уровень Силы*. Не хотите двигаться дальше - да кто ж вас зовет?

Сейчас речь идет о том, как повысить уровень свободной энергии и добиться максимальной ясности сознания самым простым и естественным образом - через воду, пищу и воздух. Все, о чем я пишу, проверено практикой. В сознании действительно происходят заметные перемены. Ощущения необыкновенные, их трудно передать, но я бы охарактеризовал их как *прояснение*. Открывается суть вещей, реальность начинает видеться такой, какая она есть, все становится *понятно*, будто пелена спадает. В отношении энергии чувствуется легкость, сила, высокая алертность. Другими словами, появляется не что иное, как *решимость иметь и действовать*. Все это - и *сила намерения*, и *ясность* - нарастает постепенно и каждодневно. Никаких медитаций и специальных тренировок. Все просто и естественно: через изменение основных, фундаментальных составляющих - воду, пищу и воздух.

В древние времена, когда природа была еще чистой и первозданной, вода и воздух не имели критического значения. *Сейчас - имеют*. Когда-то и *сверхспособности* имелись у людей изначально. Но почему их теперь надо *вырабатывать* через какое-то насилие над собой? Все произойдет легко и органично, если *вернуться* к своему изначально чистому состоянию, которое было в младенчестве. Тогда имелась сила Души, но не было Разума. Сейчас есть Разум, но утрачена сила Души. Настало время обрести *единство*. Не *выработать* его, как приобретенную способность, а *вернуть*, как законную, но утраченную. *Очистить тело, очистить сознание, сбросить оцепенение, проснуться, вспомнить*. Это и есть *естественный путь*, о котором говорит древнее Знание - такое вот простое и незамысловатое.

«Вы являетесь тем, что едите» - написано в древнеиндийских текстах. Но как это понимать? Я - морковка или сосиска? Или нет, я сладкое пирожное? Конечно, смысл не в этом. Человек по отношению к внешнему намерению подобен колокольчику. Если он засоряет свой организм неестественной, ненатуральной пищей, то обрастает мхом и перестает звенеть чисто. Внешнее намерение не реагирует на глухой звон. Точно так же и сам «замшелый колокольчик» не воспринимает движения намерения. Но если тело и сознание человека чисты, он звучит как хрустальный камертон, резонируя с вибрациями Силы, а потому и Сила ему подвластна.

Прежде чем очищать сознание, необходимо начать с тела. Если человек этого не понимает, то я бы сказал, что он напоминает уже не «замшелый колокольчик», а скорее бараний рог, в который, сколько ни труби, толку не будет. Вы почитайте апокрифические евангелия - там есть все: и сыроедение, и очищение организма, и антипаразитарная программа.

Например, сейчас уже широко известно Евангелие от Есеев, написанное на древнеарамейском языке, которое долгое время хранилось в секретных архивах Ватикана и впервые было переведено Эдмондом Шекели (Szekely). Вот несколько отрывков из него.

*«И многие больные и нечистые последовали словам Иисуса, и устремились на берег реки. Они сбросили свою обувь и одежду, они приняли пост, и они отдали тела свои ангелам воздуха, воды и солнечного света. И ангелы Матери Земной заключили их в свои объятия, завладев их телами как внутри, так и снаружи. И все они увидели, как все зло, все грехи и вся нечистота поспешно покидают их. И когда они приняли крещение, ангел воды вошел в их тела, и истекло из них все отвратительное, вся нечистота их прошлых грехов, и как горный водопад исторгся из их тел поток твердой и мягкой мерзости. И земля, где воды их истекали, была так загрязнена, и так ужасающе было зловоние, что никто не мог более оставаться там. И дьяволы покинули их тела в виде многочисленных червей, корчащихся от бессильного гнева, после того как ангел воды изгнал их из внутренностей Сынов Человеческих. И затем снизошла на них сила ангела солнечного света, и сгинули черви в своей отчаянной агонии, спаленные ангелом солнечного света. И все дрожали от ужаса, глядя на всю эту мерзость Сатаны, от которой ангелы избавили их».*

*«И не думайте, что достаточно, чтобы ангел воды заключил вас в объятия лишь снаружи. Истинно говорю вам, нечистота внутри намного превосходит ту, что снаружи. И тот, кто очищает себя снару-*

жи, но внутри остается нечистым, подобен гробнице, ярко выкрашенной снаружи, но внутри полной всякого рода ужасной грязи и мерзости. И потому истинно говорю вам, дозвоьте ангелу воды дать вам также крещение внутри, чтобы могли вы освободиться от всех ваших прошлых грехов, и чтобы внутри вы стали чисты, как речная пена, играющая в лучах солнца.

Итак, найдите большую тыкву, стебель которой равен по длине росту человека. Выньте все, что у нее внутри, чтобы стала она полый, и наполните ее водой из реки, которую нагрело солнце. Повесьте ее на ветвь дерева и станьте на колени перед ангелом воды, и дозвоьте войти стеблю тыквы в ваш задний проход, чтобы вода могла проникнуть в ваш кишечник. И оставайтесь затем коленями на земле перед ангелом воды и молитесь живому Богу, чтобы простил он вам все ваши прошлые грехи, и молитесь ангелу воды, чтобы освободил он ваше тело от всего нечистого и болезненного. Затем дозвоьте воде выйти из вашего тела, чтобы могла она унести с собой все нечистое и зловонное, что принадлежит Сатане. И вы увидите своими глазами и почувствуете собственным носом всю нечистоту и мерзость, осквернявшую храм вашего тела, и все грехи, обитавшие в вашем теле, причинявшие вам всевозможные страдания. Истинно говорю вам, крещение водой избавляет вас от всего этого. Повторяйте свое крещение водой каждый день своего поста до тех пор, пока вы не увидите, что вода, вытекающая из вас, не стала чистой подобно пене речной. Затем доставьте ваше тело к реке, и там, в объятиях ангела воды воздайте благодарение Богу живому за то, что освободил он вас от грехов ваших. И это священное крещение ангелом воды знаменует собой рождение в новую жизнь. Ибо глаза ваши будут впредь видеть, а уши ваши - слышать».

«Ибо истинно говорю вам, кто убивает — убивает самого себя, а кто ест плоть убитых зверей - ест тела смерти. Ибо в крови его каждая капля их крови превращается в яд, в его дыхании их дыхание превращается в зловоние, в его плоти их плоть - в гнойные раны, в его костях их кости - в известь, в его внутренностях их внутренности - в гнилье, в его глазах их глаза - в пелену, в его ушах уши их - в серную пробку. И смерть их станет его смертью».

«Не убивайте и не питайтесь плотью невинной жертвы своей, чтобы не стать вам рабами Сатаны. Ибо это путь страданий, и ведет он к смерти. Но исполняйте волю Бога, чтобы ангелы его могли служить вам на пути жизни. Итак, повинуйтесь словам Бога: «Взгляните, я дал вам все травы, несущие зерно, которые по всей земле, и все деревья, несущие

плоды, дабы принимали вы в пищу. И каждому зверю земному, и каждой птице парящей, и всему, что ползет по земле и в чем есть дыхание жизни, дал я все травы зеленые в пищу. Также и молоко всех существ, движущихся и живущих на земле, должно быть пищей вашей. Так же, как дал я им травы зеленые, даю я вам их молоко. Но плоть и кровь вы не должны есть».

«Не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо если вы принимаете живую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы убиваете свою пищу, мертвая пища убьет также и вас. Ибо жизнь происходит только от жизни, а от смерти всегда происходит смерть. Ибо все, что убивает вашу пищу, также убивает и ваши тела. А все, что убивает ваши тела, убивает также и ваши души. И тела ваши становятся тем, что есть пища ваша, равно как дух ваш становится тем, что есть мысли ваши. Потому не принимайте в пищу ничего, что было разрушено огнем, морозом или водой. Ибо обгоревшая, сгнившая или замороженная пища также сожжет, разложит или обморозит ваше тело. Не уподобляйтесь глупому землепашцу, который засеял свою землю проваренными, замороженными и сгнившими семенами. И когда пришла осень, ничего не уродилось на полях его. Огромно было его горе. Но будьте подобны землепашцу, который засеял свое поле живыми семенами, и поле его уродило живые колосья пшеницы, и в сотню раз больше, чем он посадил. Ибо истинно говорю вам, живите лишь огнем жизни и не готовьте пищу свою с помощью огня смерти, который убивает вашу пищу, ваши тела и также ваши души».

«Как же нам готовить хлеб наш без огня, Учитель? - спросили некоторые с великим изумлением».

«Пусть ангелы Бога готовят ваш хлеб. Увлажните свою пшеницу, чтобы ангел воды мог войти в нее. Затем подставьте ее воздуху, чтобы ангел воздуха мог также обнять ее. И оставьте ее с утра до вечера под солнцем, чтобы ангел солнечного света мог сойти на нее. И после благословения трех ангелов вскоре в вашей пшенице проклюнутся ростки жизни. Растолките затем ваше зерно и сделайте тонкие лепешки, какие изготавливали ваши прадеды при бегстве из Египта, обители рабства. Затем снова положите их под лучи солнца, как только оно появится, и когда оно поднимется до самого зенита, переверните их на другую сторону, чтобы и здесь ангел солнечного света мог обнять их, и оставьте их так до тех пор, пока солнце не сядет. Ибо ангелы воды, воздуха и солнечного света вскормили и взрастили пшеницу на полях, и они же должны приготовить и ваш хлеб. И то же солнце, которое по-

*средством огня жизни позволило пшенице вырасти и созреть, должно испечь ваш хлеб в том же самом огне. Ибо огонь солнца дает жизнь пшенице, хлебу и телу. Огонь же смерти губит пшеницу, хлеб и тело. А живые ангелы Бога живого служат только живым людям. Ибо Бог является Богом живых, а не Богом мертвых».*

*«Не варите на огне, не смешивайте вещи друг с другом, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту со зловонными парами. Ибо истинно говорю вам, это отвратительно в глазах Господа».*

*«Если вы будете смешивать в вашем теле все виды пищи, покой тела прекратится, и бесконечная война разразится в вашем теле».*

Апокрифом называется неканоническое произведение, содержащее отступление от официального вероучения и потому отвергаемое Церковью. А почему оно стало отвергнутым? Да потому что было *неудобным*.

Точно так же для кого-то могут быть неудобны (неудобны) и аспекты Трансерфинга, которые здесь излагаются. Но ведь это не мной придумано. Как было сказано, *«Глаза ваши будут впредь видеть, а уши ваши - слышать»*, то есть в конечном итоге не только тело очистится, но и сознание прояснится - вот зачем все это нужно. Так что, если кто-то считает, что я здесь занимаюсь ерундой, то его претензии - не по адресу. И если какая-то часть Трансерфинга для кого-то станет «апокрифической», меня это несколько не расстроит. Я все равно буду делать то, что *должно*.



## Живой воздух

Вам может показаться, что я маниакально помешан на всем натуральном. А что делать? Если со всех сторон на тебя наступают паразиты тела, паразиты сознания, химия, синтетика и прочая матричная нечисть? Как от всего этого уберечься, куда бежать? Можно, конечно, отгородиться от цивилизации вообще, поселившись в каком-нибудь нетронutom уголке природы, как это делают дауншифтеры.

(Есть такое явление - дауншифтинг, когда у высокооплачиваемого и преуспевающего топ-менеджера вдруг «едет крыша», он бросает все и удаляется в какую-нибудь глушь вести натуральный образ жизни. «Сбегают с фермы», другими словами. Видимо, находятся все-таки люди, которые просыпаются и осознают, что жизнь, хоть и в золотой ячейке матрицы, но в состоянии постоянной борьбы и стресса - это не жизнь.)

Но это тоже не самый лучший выход, не говоря уж о том, что не каждый может себе такое позволить. Цивилизация имеет и свои плюсы. Но от издержек цивилизации приходится спасаться своими силами. Сам о себе не позаботишься - никто о тебе не позаботится. Даже Трансерфинг не сможет очистить для вас продукты, воду и воздух - это необходимо делать самим.

Организм современного человека действительно находится в состоянии постоянного стресса и борьбы за выживание. Мы этого не замечаем, потому что ресурсы организма достаточно велики. Но не безграничны. Все когда-то кончается.

*Окружающая среда стала очень неблагоприятной для жизни. Я сейчас сказал что-то новое? Это настолько проштамповано в нашем сознании, что мы давно к этому привыкли и перестали обращать внимание. Именно так сознание затуманивается и погружается в сон: да, имеет место загрязнение окружающей среды, ну и что, живем ведь. Это все равно что нестись сломя голову на очень дорогом автомобиле (ваш организм вам дорог или как?) по каменистой дороге с ухабами, ни о чем не заботясь, - едет ведь, ну и ладно.*

Так вот, по последним научным данным (и наука тоже имеет свои плюсы!), организм человека 80% своих внутренних ресурсов затрачивает только на *обеспечение возможности существования*. (Эта цифра - 80 - скорей всего занижена.) Это уже очень тревожный сигнал. Тревожно и странно еще то, что почти нигде не говорится о загрязнении среды в помещениях.

Хотя ничего странного на самом деле здесь нет. В данном случае имеет место явление, о котором я уже писал: *система работает таким образом,*

*чтобы сознание затуманить, а внимание увести подальше от действительно важных, ключевых вопросов.* Почему кругом только и слышно о выхлопных газах, трубах и страшных смогах в больших городах, в то время как одежда, обувь, посуда и даже детские игрушки из агрессивной синтетики мало кого беспокоят?

Да потому что системе здоровые элементы невыгодны. Элементы системы должны существовать на грани здоровья и болезни, чтобы исправно функционировать, но в то же время и не иметь избытка свободной энергии. Винтик, у которого появился избыток свободной энергии, обычно вывинчивается из механизма и отправляется гулять по своей воле. А этого никак нельзя допустить. Если все вздумают выпрыгнуть из своих ячеек, система рухнет. (Но все, конечно же, не захотят - не поймут просто. Поэтому я и говорю, что Трансерфинг не для всех.)

Что интересно, такое деструктивное поведение системы проявляется незаметным, скрытым образом. Все выглядит так, будто это *никому не надо*. Система может притворяться (и даже преуспевает в этом), что заботится о всеобщем здоровье и благосостоянии. На самом же деле ваше здоровье абсолютно никого не заботит, вся благожелательная риторика - просто ширма, для отвода глаз, для захвата внимания.

Реальное положение вещей таково, что выхлопные газы и прочие выбросы в атмосферу не оказывают на организм человека воздействия настолько же значительного и разрушающего, как воздух в помещениях. А в помещениях городской человек проводит 90% своей жизни, если не больше. (Так и хочется воскликнуть: о, блаженны те, у кого работа на открытом воздухе!)

Насколько значимо то, чем мы дышим, можно судить уже лишь по тому факту, что воды и пищи человек потребляет в сутки около 3 килограммов, а воздуха - более 20 килограммов. К тому же весь этот воздух вступает в непосредственный контакт с кровью в легких.

Из чего же состоит воздух помещений? Это невидимая дисперсная пыль, мелкие частицы, клещи, аэрозоли, испарения краски и лаков, домашней химии (включая вещи после химчистки), искусственных покрытий и всевозможных пластиков, которыми сейчас напичкано современное помещение. Даже у твердых металлов есть запах - их молекулы так же успешно испаряются, как и молекулы жидкостей. Пластики же, как и прочие химические вещества, испаряются *очень* интенсивно.

Какому недоумку пришло в голову, что запах агрессивных пластмасс безвреден? Какие нелюди изготавливают из них одежду, обувь и детские игрушки? Кто ты, тот урод, который начал производить упаковки

БУЛ-дисков из пластика с ядовитыми испарениями? Где ты там сидишь и кропаешь свои вредоносные проектики? Покажись! Посмотреть бы на тебя, какой ты есть, матричный винтик.

Все эти испарения вызывают головную боль, усталость, раздражительность, беспричинное беспокойство, аллергию, депрессию, снижают трудоспособность, остроту мышления и, конечно же, способствуют преждевременному старению. Снаружи пыль и микроорганизмы разрушаются, а в помещении, наоборот, накапливаются и размножаются. *Внутри воздух всегда токсичнее, чем снаружи, в десятки или сотни раз, даже в большом городе. Вот так.* Но это никому не надо.

Более того, в помещениях воздух не просто токсичный - он *мертвый*. Что под этим подразумевается? Примерно то же самое, что и мертвая вода. Живой воздух содержит отрицательно заряженные ионы - это молекулы-доноры, имеющие в запасе свободный электрон. Такой воздух встречается в горах, у моря, возле водопадов, в лесах. Если же в воздухе преобладают положительные ионы - молекулы-вампиры, которым электрона не хватает, тогда воздух становится даже не просто мертвым, а конкретно агрессивным. Свободные радикалы отнимают у клеток энергию и ускоряют старение организма, в противоположность антиоксидантам, которые дают энергию и омолаживают.

Как известно, после грозы дышится очень легко, - воздух свежий, буквально живой. Это результат большой концентрации отрицательных ионов. Ионизированный кислород лучше усваивается, что означает, между всем прочим, снижение риска раковых заболеваний. Живой воздух снимает усталость, снижает утомляемость, способствует нормализации сна, повышает умственную и физическую работоспособность, повышает alertность, а также потенцию и сексуальное влечение в том числе. *Но это никому не надо.*

Мертвый воздух, напротив, снижает жизненный тонус и остроту ума, вызывает депрессивные и тревожные состояния, подавляет потенцию, угнетает, является причиной выкидышей у беременных, наконец, снижает осознанность - человек погружается в сон наяву, действует на автомате. Спрашивается, *а это - кому надо?* Совершенно очевидно, это надо системе - матрице.

Между тем проблема мертвого и токсичного воздуха в помещениях легко решается. Не фильтрами, нет. Фильтры не снимут проблему, потому что пропускают через себя лишь ограниченный процент воздуха. К тому же они, как и любые электроприборы, убивают отрицательные ионы, в избытке производя положительные. Очистка и одновременно оживление воздуха

должны идти по всему объему помещения сразу. Возможно ли такое? Конечно. Цивилизация приносит как разрушающие, так и созидрующие плоды. Только вслед за первым должно адекватно следовать второе, однако этого не происходит. Потому что *так надо системе*.

Первые ионизаторы воздуха, известные как люстры Чижевского, были созданы еще в первой половине XX века русским ученым Александром Леонидовичем Чижевским. Он первым доказал, что отрицательные заряды дают значительный оздоравливающий и омолаживающий эффект.

Одна из причин такого эффекта состоит в следующем. Элементы крови окружены электрически заряженными мембранами, благодаря чему кровяные тельца отталкиваются друг от друга. При уменьшении отрицательного заряда они начинают слипаться, образуя конгломераты. В результате текучесть крови уменьшается, ее клетки перестают выполнять свои функции, энергетика падает, и так далее, по цепочке всех патологических следствий.

Все клетки организма подобны аккумуляторам. Они требуют постоянной подзарядки. Такую подзарядку клетки получают за счет отрицательных ионов, которые, собственно, являются антиоксидантами. Ионы через легкие проникают в кровь и разносятся по всему организму, восстанавливая отрицательный заряд клеток. В итоге обменные процессы активизируются, энергетика повышается, и организм оживляется, словно лампочка на новой батарее. Если же воздух мертв, электрический заряд клеток падает, метаболизм замедляется, отчего «лампочка гаснет», и возникает множество разных заболеваний.

Сейчас разработано уже много модификаций ионизаторов, которые значительно компактнее люстры Чижевского. Они одновременно и очищают воздух, и оживляют его. Принцип очистки очень прост. Отрицательно заряженные ионы прикрепляются к микрочастицам, взвешенным в воздухе, и осаждают их на пол. Таким образом, очистка производится по всему объему помещения. После этого требуется всего лишь чаще делать уборку, вот и все.

Ионизаторы еще вырабатывают и озон, но в низких концентрациях. Вообще-то озон является сильнейшим окислителем, свободным радикалом для организма. Однако, присутствуя в малых дозах, он идет на пользу, потому что нейтрализует химические соединения и убивает микроорганизмы, давая тем самым дополнительный очищающий эффект.

Еще в своих первых экспериментах Чижевский подметил, что живой воздух замедляет старение подопытных крыс и продлевает их жизнь на 40%.

В то же время животные, пребывавшие в помещении, где отрицательных ионов не было вообще, быстро погибали.

Чижевский писал: «Наш 40-летний опыт работы в ионизированной атмосфере ни разу не дал нам возможности убедиться в каком-либо неблагоприятном влиянии такого воздуха. Никто из наших сотрудников не был свидетелем какого-либо заболевания или плохого самочувствия в результате вдыхания отрицательных ионов. Специальные наблюдения над людьми и животными, которые мы осуществляли, не могли поколебать уверенности в том, что ионы отрицательной полярности даже в значительных концентрациях хорошо и безболезненно переносятся всеми». Это же подтвердили медицинские институты в ходе многочисленных проверок. Медикам пришлось признать и тот факт, что отрицательные ионы оказывают многостороннее лечебное воздействие, в то время как недостаток их может обернуться катастрофой.

В 1938 году Чижевский пишет, что недалеко то время, когда управление ионизацией воздуха в общественных и жилых помещениях станет таким же привычным делом, как и управление освещением, температурой, влажностью. Как же он был наивен! Вместо этого Чижевского взяли и посадили. Чего и следовало ожидать. Система всегда нейтрализует либо устраняет тех, кто ей мешает.

Хотя это нисколько не мешало руководству нашей страны, еще со сталинских времен, использовать ионизаторы для личного оздоровления. Л.И. Брежнев, например, дал указание оснастить люстрами Чижевского все помещения аппарата, включая дачи. Не оттого ли наши руководители могли править страной до глубокой старости?

Однако понимание высшего руководства вовсе не способствовало широкой пропаганде и распространению ионизаторов. Система как тогда не позволяла, так и сейчас не позволяет. Это не говорит о том, что фавориты маятников ничего не понимают и не осознают. Напротив, он - самые проснувшиеся элементы матрицы. Но фавориты, как правило, несвободны в волеизъявлении - они в особенности подчинены интересам системы. Не помогло даже наличие такого факта, как значительное увеличение эффективности растениеводства, животноводства и птицеводства с применением ионизаторов. Главным препятствием широкому распространению идеи «всеобщей ионизации» послужил основной «побочный» эффект влияния живого воздуха на людей - оздоровление и повышение осознанности. *А это системе совсем не надо.*

Казалось бы, ну почему бы не оснастить ионизаторами хотя бы клиники, особенно там, где лежат больные сердцем, раком, легочными заболеваниями,

недоношенные младенцы, которым живой воздух нужен как ничто другое! А вредные производства, цеха с электронным и прочим оборудованием, подводные лодки? Ведь там живые люди работают. И работают на износ. *Но это никому не надо.*

Во время Карибского кризиса нашим подводникам пришлось около трех месяцев курсировать в водах Саргассова моря, где температура воды около тридцати градусов. В результате температура в отсеках не опускалась ниже пятидесяти-семидесяти! Представьте, насколько прочен все-таки организм человека. Моряки выдержали, но на сколько лет они постарели за эти три месяца? На десять? Двадцать? Мне интересно, а космические корабли хотя бы оснащены ионизаторами или космонавты тоже предпочитают испытывать свой организм на прочность?

Но вообще-то для такого испытания совсем не обязательно улетать в космос или погружаться на глубину в металлической колбе, набитой электроникой. Вы не замечали, что, выходя из театра или кино, чувствуете головную боль или подавленность? Это вовсе не из-за избытка информации. Дело в том, что в закрытых помещениях с искусственной вентиляцией и большим скоплением людей отрицательных ионов вообще практически нет. А откуда им там взяться? Люди выдыхают только избыток положительно заряженных ионов. Вентиляционные системы и кондиционеры тоже убивают отрицательные ионы напрочь. В саунах с электрическим нагревом (в отличие от натуральных на живом огне) вместо отдыха и расслабления получается обратный эффект. Вы этого не знали? Торговые павильоны с холодильным оборудованием, выставочные залы с компьютерами, офисы с оргтехникой, кафе быстрого обслуживания, метро и еще много всяких других помещений, где большое скопление людей и техники, - все это места, где вы дышите мертвым воздухом.

И никому в голову не приходит оборудовать помещения ионизаторами. Казалось бы, ведь это очевидно - посетители будут чувствовать себя комфортней, а значит, им захочется посетить это заведение снова. Но хозяева заведений, как видно, просто не информированы. Системе - матрице это невыгодно, отсюда и всеобщее невежество, выглядящее как невероятное недоразумение. Казалось бы, ну ведь не могут же люди быть настолько безграмотными? Оказывается, могут.

Конечно, наличие в помещении мертвого воздуха еще не означает, что люди тут же будут падать в обморок и задыхаться. Симптомы, как правило, проявляются не настолько ярко выражение и не обращают на себя внимания. Ресурсы организма, как уже говорилось, очень велики. Но зачем их

расходовать? Тем более что последствия отравления мертвым воздухом могут быть очень серьезными.

Раймонд Чэндлер в своих чикагских детективах описывает, как сухой жаркий ветер, характерный для этого города в летнюю пору, приводит к тому, что обстановка в Чикаго буквально электризуется, и люди становятся беспокойными и раздражительными. Очевидно, такой ветер перенасыщен положительными ионами. Подобные ветры, с тем же эффектом воздействия на людей, наблюдаются и во многих других городах.

Фред Сойка и Алан Эдмонс в своей книге «Эффект ионов» пишут: «Симптомы, описываемые людьми, ставшими жертвами отравления положительными ионами, являются такими же или похожими на те, с которыми люди обращаются к врачам, психиатрам, психологам с жалобами на то, что медицинской терминологией можно назвать психоневрозом беспокойства, под которым подразумевается бессонница, неразумное беспокойство, необъяснимая депрессия, постоянные простуды, раздражительность, внезапная паника, приступы абсурдной нерешительности и неуверенности».

Электросистемы, а также системы отопления, вентиляции и кондиционирования *в автомобилях* аналогично убивают живые отрицательные ионы. Более того, во время движения трение о воздух создает на корпусе положительный заряд, который притягивает к себе остатки отрицательных ионов. В результате водитель получает передозировку положительных. А поскольку повышенная концентрация положительных ионов снижает alertность, можете делать выводы сами, как это влияет на вероятность аварий.

Статистика, которую приводит дорожная полиция некоторых стран, дает следующую картину: *когда ветер дует с континента, количество аварий возрастает вдвое*. Почему бы это? Совершенно очевидно, континентальный ветер, в отличие от морского, несет с собой повышенную концентрацию положительных ионов.

Дети в длинных автомобильных поездках капризничают, а супруги ссорятся, особенно в зимнее время года, когда автомобильные окна обычно держат закрытыми. Так почему бы не оснастить свою машину автомобильным ионизатором? Ведь это так просто! Однако человек обычно мыслит иначе, точнее, вообще не хочет мыслить, ленится даже пальцем или извилиной пошевелить ради своего же блага.

*В самолетах* - та же самая картина искусственной вентиляции, отопления и трения о воздух, вследствие чего тот же переизбыток положительных ионов. И это тоже *никому не надо*. Все только и знают, что

махать руками и топтать ногами, как только услышат неугодные и надоедливые проповеди об экологии и здоровом питании.

Под экологией сейчас следует понимать не только то, что имеет отношение к окружающей среде. Уже давно пора обеспокоиться чистотой *экологии внутренней* - своего организма, потому как чистота эта имеет очень важное значение, которое большинством людей не осознается и о чем мне приходится постоянно напоминать. Академик Вячеслав Михайлович Бронников, помимо этого, занимается еще и проблемой *экологии духа*. Идеология и цели Школы Трансерфинга и Школы Бронникова совпадают: *формирование человека сознательного*. Необходимо понять, что человек разумный, Homo Sapiens, - это уже наше прошлое. Будущее - за человеком осознающим, проснувшимся. У куколки, спящей в ячейке матрицы, будущего нет.

Если до XX века все было натуральным, то теперь все синтетическое. *Среда обитания полностью, принципиально изменилась, а значит, и правила выживания в ней изменились тоже*. Неужели это ни до кого не доходит? Потому я и вынужден вместо обсуждения более сложных вопросов управления реальностью объяснять элементарные вещи, без которых движение дальше невозможно.

Ионизаторы бывают различных видов: для больших помещений, средние, автомобильные и персональные, которые вешаются на грудь. Их можно найти в магазинах медтехники или в Интернете. (Слава богу, что они вообще есть в наличии!) Выбирать прибор следует исходя из того, где вы его собираетесь устанавливать и на какую площадь рассчитывать. Обратите особое внимание на концентрацию озона, которая должна быть минимальной. Если в техпаспорте об озоне вообще нет никакого упоминания, такой прибор лучше не покупать. Не все производители заботятся о нашем здоровье. Нужно искать производителей, которые подходят к своему делу серьезно.

Я использую ионизатор «Супер-Плюс-Турбо», выпускаемый ООО «Экология». Мой выбор был основан на том, что:

- 1) Этот прибор был разработан по рекомендации ГНЦ-Институт Иммунологии, г. Москва;
- 2) В техпаспорте указано, что концентрация озона не превышает санитарные нормы;
- 3) Воздух ионизируется в тех концентрациях, которые наблюдаются в природных условиях;
- 4) Размер улавливаемых частиц в пределах 0,3-100 мкм.



В приборе должна быть предусмотрена возможность очистки рабочих пластин, потому что они неизбежно покрываются слоем сажи. (Очевидно, лучше уж пусть они покрываются, чем наши легкие.) Кассету с пластинами нужно раз в одну-две недели промывать мыльным раствором, затем тщательно ополаскивать чистой водой и сушить несколько часов.

Ионизатор должен быть рассчитан на круглосуточный режим работы. Если поднести к нему ладонь, можно ощутить ионный ветер, хотя вентилятора там нет. Поначалу запах живого воздуха может вам показаться необычным. К этому надо привыкнуть. Со временем вы перестанете чувствовать какой-либо запах. Когда прибор начинает шелестеть, это означает, что рабочую кассету пора помыть. Только после этого ее необходимо хорошо просушить, прежде чем ставить обратно.

Еще одно достоинство ионизатора в том, что его можно использовать как аромолампу. В этом качестве он просто идеален, потому что в обычных лампах эфирные масла нагреваются, что негативно сказывается на качестве их воздействия. Нужно взять обыкновенную пластинку от комаров, прикрепить к ионизатору и накапать на нее пять-семь капель какого-нибудь эфирного масла. Таким образом, вы можете усилить благотворное действие живого воздуха, создать себе определенное настроение, повысить работоспособность, снять усталость, депрессию.

Вот так, все просто и гениально. Спасибо вам, Александр Леонидович Чижевский.

*«Меня очень удивил и насторожил выбор ионизатора «Супер-Плюс-Турбо», а также ваше мнение, что к запаху воздуха необходимо привыкнуть. Этот запах убивает все живое. Нашел в Интернете такую вот неллицеприятную информацию об этом приборе:...»*

Вы ссылаетесь на сайт производителя-конкурента, на котором не может быть объективной информации в принципе. Запах озона - вещь относительная, его легко спутать с запахом отрицательных ионов. Человек может улавливать запах озона даже в предельно низких концентрациях. Обычно в помещениях нет вообще ни озона, ни отрицательных ионов. Когда начинает работать ионизатор, это сразу ощущается. Поэтому я и говорю, что к запаху живого воздуха нужно привыкнуть. В природном воздухе концентрация озона составляет 3-5 м<sup>3</sup>. Предельно допустимая концентрация озона в помещениях - 30 мкг/ м<sup>3</sup>. Концентрация озона на расстоянии 5 см от

ионизатора «Супер-Плюс-Турбо» - не более 14 мкг/м<sup>3</sup>. Более подробная информация - на сайте производителей <http://ekologi.ru/>

Как видите, для выживания в техногенной среде необходимо обзаводиться альтернативными техническими приспособлениями, чтобы нейтрализовать вредоносное воздействие цивилизации. Но что остается делать, если хочется выживать нормально? Здесь я перечислил далеко не все подобные приспособления. Мы еще не затрагивали, например, проблему электромагнитного смога, а ведь это уже реальность, причем весьма угрожающая.

Поищите сами дополнительную информацию о полезных приборах, которые компенсируют все то, чем нас травит техногенная цивилизация. Советую поинтересоваться в Интернете прибором под названием «КФС» (корректор функционального состояния). Возможно, вам очень захочется его приобрести.

## Нетрадиционное в эзотерике

Уважаемые читатели!

Судя по отзывам о передаче *«Музыкальный Трансерфинг»* на радио [«Волна Удачи»](#), кое-кто из вас до сих пор продолжает жить в мире зеркальных иллюзий, даже после прочтения книг о Трансерфинге, где взламываются многие стереотипы. Неужто вы полагаете, что сила физическая заключена в квадратных челюстях, сила духа - в мощном голосе, а сила ума - в седой бороде?

А у некоторых, как оказалось, даже с чувством юмора туговато. Заснули вы, мои хорошие, слушая сказки о Силе, погрузились в еще более глубокий сон во сне. Может, Трансерфинг для вас оказался просто очередной иллюзией? А все потому, что книги надо *читать*, вдумываясь и пробуждая свой разум, а не *слушать*. Хотя бы при первом ознакомлении - *читать*. Все-таки слушание - это пассивный процесс.

Конечно, оно комфортнее, погружаться в нирвану под аккомпанемент проникновенного голоса Михаила Черняка. Вставать ведь и отряхиваться неохота, лень. Еще немножко понежиться в теплой постельке, полетать в сладких грезах... Еще чуть-чуть покачаться в колыбельке... Мой мир обо всем позаботится...

Он-то, может, и позаботится, только этого недостаточно. Трансерфинг - это техника пробуждения во сне наяву, а не пособие для медитирующих. Вам самим нужно приложить усилия, чтобы проснуться, никто другой вас не разбудит. Хотя вот увидели вы *«Музыкальный Трансерфинг»*, и произошло нечто непонятное - что-то нарушило тишину и покой вашего сновидения.

Вы пришли в недоумение? Что-то здесь не так? Уже лучше! Это первые признаки осознания. Видимо, нужно время от времени устраивать вам встряску. Надо будет придумать еще что-нибудь этакое для взлома сновидения.

Если у кого-то разрушились иллюзии - выражаю свое *прискорбнейшее соболезнование*. Вы представляли меня совсем иначе? Да, мне уже близко под 50, однако в это верится с трудом, не так ли? На самом деле я себя ощущаю не больше чем на 20, что отражается и на внешности. А чего вы ожидали? Почему я вам «надоедаю» своими разговорами о живой воде, живом воздухе и живой пище? Думаете, это все так себе, блажь какая-то? Ничего подобного, все это работает, да еще как!

Поэтому, нравится вам или нет, прежде чем перейти к более сложным вопросам Трансерфинга, я сначала завершу изложение *основ повышения*

*энергетики и осознанности*, потому что без этих основ многим из вас на следующий уровень не подняться, - будет лишь очередное сновидение в сновидении, отражение в отражении, очередная иллюзия. Мы продолжаем разговор о Силе с нетрадиционной, даже для эзотерики, точки зрения.

## **И снова - «Вперед в прошлое!»**

*«По поводу «Музыкального Трансерфинга». Вы знаете, я была, конечно, в легком шоке, увидев вашу фотографию и услышав ваш голос. Я интересуюсь не из праздного любопытства, правда. Дело в том, что когда-то я очень интересовалась сыроедением и прочими подобными вещами. Однако я всегда обращаю внимание на внешность людей, которые призывают к здоровому образу жизни, отказу от всех благ цивилизации и т.п. Признаться честно, на меня не произвел впечатления внешний вид ни одного из них. Взять хотя бы того же господина «Х», который сейчас весьма популярен, - да, он выглядит хорошо, но выглядит на свой возраст! Вот в чем дело. Или господин «У», на фотографии - дедушка, а никак не молодой человек. Или тот же «2»... В общем, внешний вид (залысины, морщины и прочее, что выдает возраст, так сказать, «налицо») не способствует особому желанию следовать советам. Вернее сказать, непонятно, ради чего такие жертвы, если человек выглядит так же, как и тот, кто не придерживается подобного рациона?! И что бы там ни говорили, что внутренние органы у этого человека, как у 20-летнего, я не особо в это верю, т.к. все же внешность - это отражение внутреннего состояния.*

*В общем, ваша фотография и голос (я сначала подумала, что текст читает какой-то молодой парень лет 20, а потому это никак не можете быть вы) произвели на меня впечатление. Хотя со времени знакомства с Трансерфингом я практически отказалась от мяса, сладостей и прочих «вредностей», все же последний шаг как-то не удавалось сделать... А теперь я как-то вдохновилась на дальнейший шаг... Спасибо. А еще хотелось спросить. Трансерфингу еще и 10 лет не исполнилось, ведь так? А раньше, до знакомства с Т., вы придерживались сыроедения и вообще здорового образа жизни?»*

Вы задали ключевой вопрос. Где-то до 32 лет я конкретно пил, курил и ел все подряд. В общем, оттягивался по полной программе. Мне и в голову не приходило, стоит ли задумываться над тем, что есть надо, а что не надо, что вредно, а что нет. У организма было еще достаточно много ресурсов, поэтому он (организм) пока еще не давал о себе знать, что он вообще существует.

Правда, иногда в голове идиота после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком рождалась мысль: а

*чего это так тяжело?* И на работе после стандартного, «общепринятого» обеда идиот опять удивлялся: *да отчего так в сон клонит?* Не работа уже, а каторга. Не жизнь, а сплошное преодоление. Организм уже в ультимативной форме требует: *работать не хочу-хочу на море!* И кому нужна такая жизнь?

Представьте, какая странная вещь происходит. Сначала ты не отделяешь себя (свое самосознание то есть) от физического тела. Я есть я - со всеми моими мыслями и потрохами, верно же? Но со временем уставший организм, как загнанная лошадь, начинает доставлять беспокойство. В какой-то момент с недоумением и тревогой ты осознаешь, что ты - это уже не совсем тот прежний и целостный индивид. Вот есть духовная сущность, со всеми своими желаниями и амбициями, а есть физическое тело с ограниченными возможностями, которые к тому же с каждым днем лишь убывают. Оказывается, все действительно очень быстро кончается и проходит.

И вот однажды, в начале 90-х, мне в руки попала книга Геннадия Петровича Малахова «Очищение организма и правильное питание», которая заставила меня призадуматься. С нее-то и начался мой путь прозрения. Что поразительно, Сила уже тогда направляла меня туда, куда ей одной было ведомо. Эту книгу вывел в свет не кто иной, как Петр Лисовский, мой первый издатель (издательство «ВЕСЬ».)

Что интересно, мне стало известно о том, кто впервые издал Малахова, лишь спустя годы после начала нашего сотрудничества с Петром Лисовским. До недавнего времени я думал, что нас вместе свел Трансерфинг - меня как автора, а его как издателя. Но оказывается, наши пути пересеклись еще много лет назад, когда я еще и не помышлял о таких вещах, как Трансерфинг. Тогда еще не было ни издательства «ВЕСЬ», ни сколь-нибудь разумных мыслей в голове идиота. Все это будет еще не скоро, а пока...

Под впечатлением книги Малахова, я начал постепенно исключать из рациона целый ряд продуктов. С 37 лет перешел на раздельное питание. С 40 начал переходить (постепенно, не сразу) - на сыроедение. Таким образом, на весь путь к окончательному переходу на живую пищу у меня ушло около 15 лет. Почему так долго? Потому что я очень долгое время так до конца и не осознавал, насколько это важно и нужно.

Теперь, оглядываясь назад, я *вижу* совершенно отчетливо: не вступи я тогда на этот путь натурального питания, не пришел бы ко мне и Трансерфинг, и остаток своей жизни я бы доматывал, как срок, томительно, тягостно и бездарно. Сила вместо меня выбрала бы кого-нибудь другого, потому что я *бы просто ничего не понял*. В разум, затуманенный матричной пищей, невозможно *вложить Знание*. Спящий разум, может быть, и усвоит

это Знание как информацию, свод правил, но не сможет *осознать*, а уж тем более передать другим.

Теперь я *понимаю*: чем ближе я подходил к питанию живой пищей, тем больше прояснялось мое сознание. И если кто-то из вас вступит на этот путь, а затем прочтет книги о Трансерфинге заново, ему откроется очень много такого, что раньше пряталось между строк и не проявлялось, не зажигало сигнальную лампочку где-то там, в глубинах разума. *Между натуральным питанием и ясностью сознания существует прямая связь.*

Очень странно, что об этом до сих пор еще *нигде* не говорится *четко и открыто*. Вы можете назвать хоть одного сыроеда из всех духовных учителей? Насколько мне известно, последним таким был лишь Иисус Христос (см. Евангелие от Есеев). Я сам хоть по сути своей и не учитель, а ретранслятор, но уже и до меня дошло. (Идиот уже понял!) Выходит, Трансерфинг - это «эзотерическое в эзотерике»? (По аналогии с учением Бронникова, как его еще называют, - «нетрадиционное в нетрадиционном».)

Теперь я *чувствую*: с тех пор как я вступил на путь постепенной замены мертвой и синтетической пищи на живую, мой организм, вместо того чтобы стареть дальше, наоборот, все больше *омолаживается и восстанавливается*. То есть *процесс старения развернулся вспять, и началась регенерация*. Лично для меня это служит опровержением устоявшегося мнения о том, что процесс старения необратим. Конечно, вследствие лихой молодости в моем организме, наверно, произошли какие-то, как это принято говорить, «необратимые изменения». Но я уже очень сильно сомневаюсь, что эти изменения действительно необратимы. По себе вижу, что очень многое все-таки способно *обновляться и воссоздаваться*. Пока не могу делать никаких окончательных и громких выводов, но тенденция просматривается весьма отчетливо.

Господа X и Z, о которых упомянуто в письме, хоть и пропагандируют здоровый образ жизни, но выглядят на свой возраст именно потому, что вовсе не относятся к приверженцам *натурального питания*, а господин Y подошел к этому слишком поздно, когда уже успел изрядно постареть. К тому же под здоровым образом жизни разные учителя могут подразумевать совершенно разные вещи. Да и сами сыроеды зачастую перегибают палку в своих пристрастиях, отчего тоже иногда выглядят не шибко здоровыми, о чем мы еще поговорим в дальнейшем.

Прошу учитывать, что меня не следует относить ни к учителям, ни к специалистам в области медицины и здоровья, ни к последователям каких-либо течений (и сыроедения в том числе, в таком виде, как оно есть). Я транслирую Знание, которое мне было передано и которое проверяю на

своем опыте. И я сам еще в пути. Так что ваше дело - принимать это Знание или нет. Слушайте свое сердце.

*«Можно ли с помощью Трансерфинга улучшить свою внешность, вернуть молодость?»*

Можно, только все зависит от того, как вы будете это Знание применять. Трансерфинг надо рассматривать как холистическое, целостное учение. Однако для многих более удобна, так скажем, лишь одна его сторона - метафизическая, включающая в себя намерение и визуализацию. Односторонний подход в данном случае наименее эффективен. Особенно если речь идет о физическом теле. Не забывайте, что наш мир дуален, он имеет две составляющие - материальную и нематериальную. Так что одной лишь визуализацией здесь не обойтись.

Необходим комплексный подход - и с той, и с другой стороны. Но основной упор следует делать на физическую составляющую. Все достаточно просто: *ваша внешность есть отражение вашего здоровья; а молоды вы настолько, насколько еще держится заряд в ваших аккумуляторах - клетках.* Здоровье напрямую зависит от чистоты организма. Чистота организма зависит от того, чем и как вы его питаете. Заряд клеток, или, другими словами, их «живость», также напрямую зависит от степени «живости» вашего питания.

Живые вода, воздух и пища - это антиоксиданты. Мертвые вода, воздух и пища - это свободные радикалы. Первые подзаряжают клетки, омолаживают организм, вторые этот заряд отнимают и ускоряют процесс старения. Вот главное, что нужно знать. Истина всегда проста и незамысловата. Как говорил Козьма Прутков, «то, что просто, всем понятно, а то, что сложно, никому не нужно».

Омоложению также способствует ощелачивание организма. Окисление, напротив, быстро старит. Как уже говорилось, при повышении pH нашего организма всего лишь на 0,15 способность усвоения клетками кислорода увеличивается на 60% - клетки буквально «вздыхают свободно» и оживают. Живая пища сдвигает pH в щелочную сторону. Мертвая пища, особенно животного происхождения, напротив, сильно закисляет организм.

Кроме того, щелочная среда губительна для паразитов, - они хорошо себя чувствуют только в кислой. А если щелочную среду еще подправить чесноком и перцем, то гости вообще дуреют, так что им приходится убираться прочь или погибать, что само собой отражается и на внешности - лицо становится заметно свежее.



На Востоке давно известно, что тот, кто ест урюк и дыни, выглядит очень хорошо. Почему бы это? Да потому, что эти фрукты сильно ощелачивают организм. Теми же свойствами обладают арбузы, груши, огурцы, абрикосы и свежая зелень. Поэтому летом необходимо все это есть в большом количестве. А зимой - курагу, сушеный урюк, синий изюм и морскую капусту.

Когда я на рынке покупаю сушеный урюк, бывает, что старушки косятся на меня и приговаривают: «Да-да, урюк помогает от многих болезней, его надо варить в течение часа и пить настой». Да-да, усмехаюсь я про себя (ведь доказывать им что-то бесполезно), оттого-то вы все такие больные и сморщенные, что привыкли убивать живую пищу. Помилуйте, ну зачем же его варить? Залейте на ночь сушеный урюк живой водой и утром получите восхитительный напиток, плюс свежие сладкие плоды, плюс вкусные орешки в косточках. Что целебней, в конце концов, живые фрукты или «заваренные до смерти»? Чего только не придумают, чтобы лечить себя до гробовой доски. Свежие абрикосы и сушеная курага, например, очень хорошо ощелачивают организм, но если сварить из них варенье или компот с сахаром, они превратятся в сильнейшие окислители, хуже, чем жирное мясо!

В Гималаях есть племя хунза, известное своими долгожителями. Средняя продолжительность их жизни составляет 110-120 лет. Старики чувствуют себя бодро и ведут активный образ жизни, а женщины рожают в 65. Соседние племена, проживающие в тех же условиях, в 65 лет, как правило, уходят из жизни. Разница между теми и другими состоит лишь в питании. Пища хунза - живая, причем главное место в их рационе занимают абрикосы - летом свежие, а зимой сушеные. Компот с сахаром не варят. Питаются в основном живыми овощами и фруктами, пророщенными злаками, натуральным овечьим сыром. (Иногда, правда, и мясо едят. Может, оттого и живут «не так долго»?)

Когда вы начнете питаться *преимущественно* натуральной живой пищей и исключите из рациона любые стимуляторы и релаксанты, включая чай и кофе, перемены, которые *будут* вам видны в зеркало, наступят достаточно быстро. Особенно ощутимо это отразится на ваших глазах. Взгляд станет ясным, лучистым, юным, как у ребенка, а это, между прочим, производит гораздо более сильное впечатление, чем даже отсутствие морщин. Почему так происходит?

Вы, наверно, замечали, что у пьющего человека глаза мутные. Это свидетельствует о том, что организм предельно загружен, а энергетика сильно ослаблена, и выход энергии через глаза практически закрыт. Энергетику такого человека можно сравнить с дырявым ведром. Дырка в

оболочке появляется вследствие того, что маятник отсасывает энергию очень интенсивно, потому и принимать очередную дозу, как кредит, приходится постоянно. Это последняя стадия (если не брать во внимание сильные наркотики, конечно).

У тех, кто «пьет в меру», ситуация лучше, но во многом сходная. Глаза тоже не вполне чистые. У тех, кто вообще не пьет, но поедает мертвую пищу и балуется «социальными» наркотиками типа сигарет, кофе или чая, глаза также затянуты пеленой. Все это разные стадии и разные дозы, однако суть везде одна и та же - засорение организма, блокировка энергетических потоков и «NeverEndingStory» - бесконечные походы в банк маятников за кредитами и расплатой.

Что происходит, когда прием стимуляторов, релаксантов и мертвой пищи прекращается? Организм не сразу, но очищается, маятники отпускают, «дырка в ведре» латается, энергия восстанавливается и уже течет свободным мощным потоком, в том числе через глаза. Оттого они и начинают буквально *сиять внутренним светом*. Вот это действительно производит впечатление.

(Здесь надо сделать одну оговорку. Резкий переход с мертвой пищи на чистое сыроедение лично я не рекомендую. Почему - поговорим об этом позже. Для появления эффекта *очищения глаз* будет достаточно *хотя бы* отказаться от стимуляторов и перевести свой рацион на *преимущественно* живую пищу.)

Еще одним важным условием хорошей внешности и долголетия является *движение*. Снова повторю неумолимый постулат: состояния «статус-кво» не существует - есть либо развитие, либо деградация. Если вы остановились в своем развитии, на подобную остановку во всем остальном можно не рассчитывать, напротив - неизбежно начнется деградация. Жизнь так устроена, что она по сути своей есть постоянное движение, выживание, и от этого никуда не деться. Так что двигаться совершенно необходимо, и делать это нужно сознательно. Полчаса ходьбы до места работы вместо поездки на транспорте - настоящий подарок организму. Тибетский комплекс «Око Возрождения» - необходимый минимум, если нет возможности или желания заниматься чем-нибудь более интенсивным.

Движение необходимо уже хотя бы по двум причинам: первая - активизация обмена веществ и очищение организма, вторая - поддержание тонуса мышечной и костной тканей. Например, если человека поместить на год в космос, где исчезнет необходимость преодолевать силу тяжести, и лишить его всякой физической нагрузки, все его кости и мышцы атрофируются так, что по возвращении на Землю легкого падения будет достаточно для перелома, а передвижение на двух ногах станет немыслимо -

просто сил не хватит. Именно поэтому космонавты уделяют много внимания физическим упражнениям.

Таким образом, пока вы находитесь в движении, вы убегаете от старости и немощи, как на беговой дорожке. Но стоит вам остановиться, и дорожка тут же потянет вас назад. Об этом нужно помнить.

А вот теперь мы наконец подошли к метафизической части Трансерфинга. Для того чтобы процесс старения повернуть вспять, необходимо *перепрограммировать свое сверхсознание*. Вообще это довольно сложная для понимания тема. Если говорить кратко, у человека имеется сознание, подсознание и сверхсознание. Сознание человека находится в материальном пространстве - это, грубо говоря, его разум. Подсознание располагается в промежуточном пространстве - бар-до - и управляет всем жизнеобеспечением: сюда относятся безусловные рефлексy, дыхание, кровообращение, пищеварение и т.д. Сверхсознание находится в пространстве вариантов. Это своего рода *прототип* человека, его слепок, матрица, шаблон, по которому он «скроен». Там же записана информация о том, как этот человек выглядит и насколько быстро стареет. Вот эту программу и требуется скорректировать.

Возможно ли такое в принципе? Конечно. Человек волей или неволей ее корректирует постоянно, по ходу жизни. Сверхсознание - это *проект* человека, в котором зашито его мировоззрение, мироощущение, а также ощущение себя самого и многое другое. Туда записана информация типа: я хороший или я плохой, я успешен или я неудачник, я здоровый или больной, богатый или бедный, красивый или урод, молодой или старый. Все это меняется со временем, в зависимости от многих факторов.

Так вот, этот ментальный шаблон можно изменять намеренно. Конечно, это не так просто, но вполне реально. Не так просто, потому что перекроить свой шаблон мешают стереотипы разума и влияние социума. Например: всем положено быстро стареть и умирать в таком-то возрасте. Можно сказать, здесь работает принцип «по вере вашей да будет вам». Поверить в чудо нелегко, если все кругом твердят, что оно невозможно. Однако в Трансерфинге вера как способ достижения цели в расчет и не принимается. На то имеется другой инструмент - намерение. Необходимо проделать конкретную работу по *фиксации своего внимания на цели*. Что конкретно нужно делать?

Вы должны *омоложение* принять в качестве одной из своих целей. Нужно буквально загореться, проникнуться этой идеей. Оно того стоит, ведь вы скоро на глазах у всех заметно преобразитесь! Для того чтобы твердо зафиксировать внимание на цели, необходимо намерение развесить, как

говорится в нашей терминологии, на крючки. Такими крючками могут служить следующие ритуалы, первые два из которых уже и сами по себе оказывают физическое, непосредственное влияние на здоровье и внешний вид.

*Стакан воды.* Всякий раз, когда пьете воду, заряжайте ее мыслеформой: *«Мой организм очищается, обновляется и омолаживается. Шлаки и токсины выводятся из организма, и он наконец вздыхает легко и свободно. Все функции восстанавливаются и нормализуются. Все органы очищаются и обновляются. Все приходит в норму. У меня отличное здоровье и мощная энергетика. Здоровье отражается на внешности. Я выгляжу молодо и привлекательно».* Можете еще добавить: *«Спасибо тебе, моя дорогая водица, за то, что ты есть, такая живая, целебная и чистенькая, за то, что помогаешь мне».* Такую же зарядку мыслеформой можно производить и на пищу.

*Умывание.* Каждый вечер перед сном нужно умываться водой, настоянной на шунгите. Эффект можно усилить, положив в емкость, помимо камней, шунгитовую пирамидку. Эффект будет еще заметнее, если вместо пирамидки использовать аквадиск для ванны. Умываться следует с мыслеформой: *«Это целебная водица. Моя кожа восстанавливается, регенерируется, разглаживается. У меня кожа здоровая, гладкая, упругая, свежая. С каждым днем я выгляжу все лучше и лучше. Я выгляжу молодо и привлекательно».* Никаких частиц «не» и нежелательных слов в мыслеформе не допускается. Например, никаких «мои морщины разглаживаются». Даже не упоминайте о нежелательном. Только позитивные установки. После умывания вытираться не следует, пусть вода высохнет, закрепив заданную программу.

*Зеркало.* Всякий раз, подходя к зеркалу, пропускайте мимо внимания все свои недостатки, а концентрируйтесь только на достоинствах и констатируйте улучшения. Утверждайте мыслеформу: *«С каждым днем я выгляжу все лучше и лучше. У меня отличное здоровье и мощная энергетика. Здоровье отражается на внешности. Я выгляжу молодо и привлекательно. У меня лучистые глаза. В моих глазах светится моя красивая душа. Я очень обаятельная личность. Я светящееся существо».*

Таким образом, действуя одновременно с физической и метафизической стороны дуального зеркала, вы добьетесь весьма впечатляющих результатов. Все это работает - проверено, так что по поводу «невозможности» подобных чудес можете быть спокойны. Приятного вам путешествия в прошлое.

## Процесс старения идет вспять

Мне часто приходят письма, которые сводятся к одному и тому же:

*«Возможно ли с помощью Трансерфинга сохранить молодость, обрести здоровье, улучшить свою внешность, повысить жизненный тонус? Что вы сами делаете в этом направлении? Чем питаетесь, какие упражнения выполняете?»*

В книгах «Трансерфинг реальности» и «Вершитель реальности» вопросы здоровья и энергетики уже обсуждались, но мне вновь приходится возвращаться к этой теме по причине ее популярности. Конечно, вам, уважаемый читатель, все это может быть неинтересно, если вам еще не исполнилось тридцати пяти, а может, и тридцати лет. Но все рано или поздно кончается, и наступает время, когда, созерцая «храм своей души», приходится с грустью констатировать: «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй, целлюлит!»

То, о чем пойдет речь далее, кому-то может опять показаться не имеющим отношения к Трансерфингу. Однако это совсем не так. Все, что касается здоровья и энергетики, является одной из важнейших составных частей Трансерфинга, нравится вам это или нет. Без наличия достаточного количества свободной энергии управление реальностью невозможно в принципе.

Вообще-то чем питаюсь и занимаюсь я сам, не имеет значения. У каждого индивида есть свои особенности, вкусы и предпочтения, поэтому единой схемы существовать не должно. О своих личных предпочтениях могу рассказать разве что с целью дать хоть какую-то иллюстрацию. Чего удалось достичь мне самому?

Раз в несколько лет я встречаюсь со своими одноклассниками. И всякий раз поражаюсь: какими они были свежими и юными когда-то и как постарели сейчас. Их же, в свою очередь, поражает то, что я не меняюсь - каким был, таким и остаюсь. И вот бывшие одноклассники начинают меня пытаться: как мне это удастся? Я отвечаю, что пользуюсь только натуральной косметикой и питаюсь только натуральной пищей. Но они даже не понимают, о чем идет речь. Как ни парадоксально (хотя в мире маятников это скорей закономерено), современный человек очень мало осведомлен о том, что именно губит его красоту, отнимает здоровье и энергию.

Сначала повторю не совсем тривиальный постулат, о котором уже упоминал: *так называемого «статус-кво» не существует - есть либо развитие, либо деградация.* Это означает, что с того момента, как ваше тело выросло и сформировалось, начинается процесс его деградации. И если «храму души» не уделять внимания, он весьма скоро превратится в руины. Ну, может быть, вам этот процесс покажется не таким быстротечным, потому что сами с собой вы живете долго и каждодневно, поэтому изменения почти незаметны. Но взгляните на окружающих - как быстро они стареют! Взять, например, актеров кино и театра - вы видели, какими они были совсем недавно и как сильно изменились к настоящему времени. Едва ли вы сами желаете скорейшей встречи со своей старостью.

Кто-то может сказать: такова жизнь, невозможно победить неизбежность, нужно смириться и принять. Черта с два! Лично я не хочу ни с чем мириться, а в особенности - внимать маразматическим сентенциям невежд. Невежество состоит в том, что люди, при всей своей образованности, не имеют понятия об элементарных принципах здорового образа жизни.

Конечно, всем известно, что пить и курить вредно, а заниматься спортом - полезно; мясо есть вредно, а овощи и фрукты - полезно. На этом познания практически исчерпываются. Невежество, - которое, как известно, торжествует, - причисляет натуральное питание к одной из диет, а то и вовсе отвергает как глупую блажь. Так что же это на самом деле: блажь или способ питания людей третьего тысячелетия - *цивилизации третьей волны*? Для меня это уже не вопрос, поскольку результат я вижу буквально на своем лице.

Итак, *натуральное питание, или сыроедение, - это питание продуктами, которые не подвергались тепловой и химической обработке.* Не путать с вегетарианством, которое, на мой взгляд, при неумелой практике может нанести серьезный ущерб здоровью. Не буду снова повторяться и объяснять, почему необходимо именно *натуральное* питание и что оно дает, - все это подробно описано в книге «Вершитель реальности». Приведу лишь простую аналогию. Организм человека подобен батарейке - живет до тех пор, пока заряд не иссякнет. Так вот, когда вы питаетесь мертвой пищей, прошедшей тепловую обработку, заряд расходуется очень быстро. Но если в ваш рацион входит только живая пища, батарейка почти не садится. Представьте, что у вас есть фонарик, который вы очень редко включаете, - батарейку можно не менять годами. А если он у вас горит постоянно, сами знаете, что надо делать с таким же постоянством. Вот только вашу личную батарейку заменить невозможно - она сядет, а вы тихо «погаснете».

Что может входить в рацион натурального питания? Очень просто: *все, что можно есть в сыром виде. Если продукт без тепловой обработки неприятен на вкус или вообще несъедобен, употреблять его не следует.* Например, мясо в сыром виде отвратительно. К тому же оно несет в себе деструктивный алгоритм - программу, которая для вас означает одно - *самоуничтожение*. Это труп когда-то живого существа, обладавшего относительно высоким уровнем осознанности, а это значит, существо осознавало, что его убивают, когда его убивали, и эта последняя мыслеформа запечаталась в его тело как программа - вот что это значит.

Теперь о том, что входит конкретно в мой рацион: это, прежде всего, зелень, свежие овощи и фрукты, морские водоросли (морская капуста, фукус), овсяный кисель, морепродукты (морские гребешки, кальмары, креветки, иногда слабосоленая или мороженная рыба, икра), цветочная пыльца, грецкие, кедровые и миндальные орехи (можно с небольшим количеством кунжутной халвы), яичные желтки, квашеная капуста без соли, синий изюм, финики, сушеные абрикосы, иногда шоколад (в котором более 70% какао), редко сливочное масло и твердый сыр. Единственный из продуктов, прошедших тепловую обработку, который я себе позволяю, это бездрожжевой зерновой хлеб из пророщенной пшеницы («Колос») в небольших количествах. Вот, собственно, и все. От истощения не страдаю. Это не совсем чистое сыроедение, при котором употребляются исключительно продукты растительного происхождения, но меня такой рацион пока вполне устраивает. У вас могут быть свои предпочтения.

Есть еще некоторые нюансы. Несовместимые продукты в один прием не смешиваю. Например, фрукты не стану есть сразу после морепродуктов. В салат всегда добавляю столовую ложку натурального яблочного уксуса или лимонного сока (хорошо очищает весь организм) и чайную ложку расторопши (восстанавливаются и обновляются клетки печени). Вместо подсолнечного и оливкового масла - только масло расторопши, амаранта, кедровое и льняное (очищаются кровеносные сосуды). Вместо сахара - мед. Вместо кофе и чая - холодный настой трав на живой воде: чай курильский, тибетский, сибирский, иван-чай, каркаде и другие (замедляется процесс старения). Вместо «коробочных» соков - только свежавыжатые. Вместо обычной воды - только живая - дистиллированная, настоянная на кремнии и шунгите и обработанная электроактиватором. Соль, минеральную воду и сладкие газированные напитки не употребляю.

Теперь о морепродуктах. Наверно, удивительно: неужели все это можно есть в сыром виде? Не только можно - это гораздо вкуснее. Правда, поначалу немного непривычно. Но если вы будете питаться сырыми кальмарами и

креветками в течение одного-двух месяцев, а потом попробуете их сварить, то поймете, какой мертвой и отвратительной пищей питались раньше. Вареный белок - неполноценный, он разрушен и гораздо хуже усваивается. Между тем сырые морепродукты, особенно мидии и морские гребешки, помимо белка, содержат в себе все необходимые витамины и минералы. Вы можете съесть маленькую порцию такого морского коктейля, и по КПД это будет намного эффективней, чем килограмм приготовленного мяса с овощами.

Конечно, надо еще знать, как это готовится. Берется 200-300 граммов свежемороженой продукции (можно составить коктейль из разных видов), тщательно промывается холодной водой, размораживается (можно в еле теплой воде), нарезается, добавляется свежий укроп, универсальная китайская приправа (или приправа для корейской моркови) и сок трети лимона.

Приправу лучше готовить самостоятельно, поскольку в готовые приправы обычно добавляется соль и глютамат натрия. Состав следующий: красный сладкий перец, кориандр, имбирь, куркума, чеснок, черный перец, мускатный орех, мускатный цвет, семена горчицы, лук. Все это, естественно, в порошковой субстанции. Красный перец берется в двух частях, все остальное по одной части. Кто любит поострее, можно добавить кайенский перец (чили).

Только не надо солить - это совершенно ни к чему! И не стоит это мешать больше ни с чем, в том числе с хлебом. Лук, чеснок, хрен - можно. Конечно, продукты должны быть действительно свежемороженые. Если после разморозки ощущается прогорклый запах, такое есть нельзя. Сырые креветки имеют серый цвет. Оранжевые - уже вареные. Кальмары, правда, не всякие можно есть сырыми. Аргентинский кальмар (крупный, светлая кожа в крапинку) в сыром виде слишком жесткий, как резина. Лучше всего для этого подходят небольшие, с фиолетовой окраской (не знаю, как называются - пробуйте сами).

Точно так же можно есть и морскую рыбу, только размораживать ее не следует, так называемая строганина вкуснее - без соли, естественно, а с той же приправой. Правда, не всякая сырая рыба приятна на вкус. Из широко доступных для этого лучше всего подходит горбуша, кета, пелагида, скумбрия, мойва. Форель и семгу сейчас выращивают в искусственных условиях и неизвестно чем кормят - это так называемая «морская скотина», на вкус вроде ничего, однако я предпочитаю ее избегать. Пресноводную рыбу в сыром виде есть однозначно нельзя. В наше время единственной



экологически чистой пищей можно считать только морепродукты. Из всех растений наиболее чистыми являются морские водоросли.

Как вы понимаете, это самая что ни на есть реликтовая из всех видов пищи. Даже плазма нашей крови по своему составу сходна с морскими водорослями.

Морскую капусту (ламинарию) нужно готовить (как и все прочее) только самому, потому что все остальные «нормальные» люди ее варят - *не знаю зачем* - наверно, чтобы уничтожить все полезное, что в ней имеется. Да и на вкус вареная капуста малоприятна. Если свежемороженая морская капуста не продается, можно купить сушеную на рынке у корейских торговцев. Рецепт приготовления - в Приложении 3.

Теперь, как писал Маяковский, «поговорим о дряни». Бытует мнение, что сырыми морепродуктами можно отравиться или в кишечнике от них могут завестись «гости». Мой многолетний опыт подсказывает, что это не так. Конечно, если не экспериментировать с экзотическими видами рыб и моллюсков, не есть продукты с прогорклым запахом и не притрагиваться к сырой и вяленой пресноводной рыбе. В наше время с гораздо большей вероятностью можно отравиться молочной продукцией. Ну, а червей в кишечнике уж точно не будет, если питаться *преимущественно* живой пищей, регулярно есть чеснок, острый перец и хрен - ведь это и полезно весьма, к тому же. Но если доля сырой растительной пищи в вашем рационе невелика, советую лучше не подражать моей практике питания сырыми морепродуктами - в таком случае я не возьмусь гарантировать, что вы будете полностью избавлены от опасности подцепить каких-нибудь гадов.

Хотя подцепить их можно массой других способов. К сведению: яйца глистов, например, могут быть на любых предметах обихода: на деньгах, телефонных трубках, перилах общественного транспорта, в воздухе - везде. Так что сырые морепродукты или рукопожатие с симпатичным человеком - какая разница? Все равно придется либо постоянно принимать противопаразитарные средства, либо принимать «гостей». По мне так лучше уж питаться тем, чего паразиты не терпят, - живыми продуктами. «Гости», как правило, хорошо себя чувствуют и размножаются лишь в гнилой среде, которая образуется от мертвой пищи, уж извините за неприятные подробности.

Из птичьих яиц (без трещин, тщательно вымытых горячей водой!) имеет смысл употреблять только сырые желтки. О холестерине можете не беспокоиться - его там нет, это один из мифов. Точнее, яичный желток содержит в себе как раз *полезный* холестерин, необходимый организму. Действительно *плохой* холестерин, который откладывается на стенках

сосудов, происходит от животных жиров и жареной пищи. Яичный белок плохо усваивается, поэтому лучше его не есть. Ну, а вареные или жареные яйца - просто неполноценная мертвая пища. По поводу сальмонеллы я скажу вот что: если боитесь заразиться - не ешьте яйца вообще, без них вполне можно обойтись. Яйца, сваренные всмятку, от сальмонеллы не спасут, а вкрутую их есть не имеет смысла. Если же вы абсолютно не боитесь заболеть, тогда вам ничего и не грозит - так будет работать ваше намерение, которое уберет вас от случайного заражения.

Почему вместо общепринятых напитков лучше пить чай на травах? Во-первых, потому что почти все «чайные» травы - сильные антиоксиданты (замедляющие процесс старения). Например, обыкновенный кипрей (иван-чай) как антиоксидант намного сильнее зеленого чая. Во-вторых, чай на травах гораздо вкуснее обыкновенного. И чем больше трав, тем богаче и вкуснее букет. С медом, естественно. В-третьих, я бы сказал, с кофеином жить хорошо, а без кофеина - еще лучше. Вообще, употребляя любые стимуляторы и релаксанты, вы попадаете в лапы маятников - сначала они дают вам кредит энергии, а потом взимают немалые проценты, и так продолжается всю жизнь. Кто остается в проигрыше - очевидно.

Как говорит Виктор Пелевин, лучший психodelик - это полный «чистяк», когда нет вообще никаких стимуляторов, никаких релаксантов. Если к этому добавить натуральное питание, то *организм приходит в полную гармонию, жизненный тонус повышается, сознание проясняется, и открывается канал к пространству вариантов - резко возрастает творческий потенциал, а также сила намерения, то есть способность управлять реальностью*. Другой вопрос, надо ли это лично вам - дело, конечно, ваше.

Лично я, например, могу иногда и выпить, и покурить, но былого кайфа от этого уже не испытываю. Почему? Потому что организм настроен на более высокие вибрации - маятники уже не цепляют и, соответственно, энергии не дают, поскольку работают на низших вибрациях. Если опять вернуться к питанию мертвой пищей, можно будет пить, курить и получать от этого свою долю энергетического кредита - ловить кайф, то есть. Но у меня уже почти ко всем видам мертвой пищи появилось стойкое отвращение. Организм быстро привыкает к хорошему и обратно возвращаться не желает.

Очень большие у меня сомнения и по поводу того, что, дескать, очень полезно выпивать в день стакан сухого красного вина. Скорей всего, эту легенду придумали люди, которым просто нравится пропустить стаканчик-другой. Спирт, как ни крути, в любом виде остается ядом, особенно если принимается каждый день. От алкоголя мозг буквально

сморщивается и вырождается - сей факт хорошо известен врачам, которые занимались вскрытием. Вот стакан гранатового сока - это действительно великая польза для организма. Только сок, естественно, должен быть свежавыжатым. Для этого нужны спелые гранаты, которые полежали не меньше месяца, чтобы мякоть высохла, иначе вкус будет слишком терпким. К сожалению, бытовой пресс для получения сока из винограда или гранатов достать практически невозможно. Как видите, натуральное питание настолько непопулярно, что о таких приспособлениях производители и не помышляют. Сок можно выжимать руками, разрезав гранат на две половинки. Другой способ - с помощью насадки к мясорубке. Гранат разрезается на четыре части, прокручивается, и получается сок, который очень даже следует пить. Если вкус слишком кислый или терпкий - добавить немного воды. Для поддержания здоровья вообще - это лучшее средство. А в качестве антиоксиданта гранатовый сок превосходит все, что имеется в природе.

Еще по поводу мороженных овощей. Опять же, к сожалению, перед заморозкой их бланшируют, так что это уже не живая пища. Хотя, конечно, по своим питательным свойствам мороженные овощи намного превосходят вареные. Тем более что вареные овощи засоряют организм мертвыми неорганическими солями. Да зачем же их варить- то?! Из них получается прекрасный салат. Но повторяю, овощи, ошпаренные кипятком, все-таки уже мертвы.

Последний совет: как следует начинать прием пищи. Известно, что многие народы и по сей день перед едой проводят различные ритуалы: посвящение пищи Богу, молитва и т.д. Не думаю, что Богу вся эта суеда так необходима. А вот вам лично очень может пригодиться зарядка пищи энергией намерения. Для этого поставьте тарелку на стол между ладонями и создайте там энергетическое поле. Если не получается ощутить это поле физически, представьте его хотя бы в воображении. Затем проговорите вслух или про себя мыслеформу. Мыслеформа может содержать все те намерения, которые вы хотели бы осуществить. Например: «Эта пища меня очищает и питает всем необходимым. Мой организм очищается, обновляется и омолаживается. Я выгляжу просто шикарно. У меня идеальное здоровье, сильная энергетика и мощный интеллект. Я легко справляюсь с любыми проблемами. Я великолепно делаю свою работу. Деньги идут ко мне все возрастающим потоком». И так далее - что для вас является наиболее важным. После декларации мыслеформы возьмите руками создавшееся между ними поле и вотрите его в живот. Так ваша пища будет заряжена энергией намерения, и можете не сомневаться, это сыграет свою роль.

Кому-то может не понравиться тема, которую я здесь поднял. Только дело в том, что обо всем этом вы больше нигде не прочитаете. Да и я, как обычно, никого с собой не приглашаю, а просто даю информацию. Эти данные можно в буквальном смысле считать X-файлами, поскольку их обнаружение для маятников крайне невыгодно.

Второе, о чем я обещал написать, - физические упражнения. Ложусь спать я в десять вечера, а просыпаюсь от пяти до шести утра, как получится. Сразу выпиваю стакан живой воды и начинаю свой ежедневный комплекс упражнений: специальная гимнастика для спины, общая разминка, упражнения на растяжение, которые обычно практикуются в восточных боевых искусствах, и энергетический комплекс Бронникова. Все это занимает два часа. После гимнастики - контрастный душ. Каждое действие выполняется не бездумно, а с декларацией намерения: надо фиксировать внимание на том, что делаешь в данный момент и чего намереваешься достичь вообще и в частности. Подробнее об этом говорится в Приложении 2 «Генератор намерения». Три раза в неделю занимаюсь силовой гимнастикой (гири, гантели, бинты) - но весьма умеренно, только чтобы мышцы не теряли тонус. Один-два часа в день гуляю по берегу моря. Вот и все - это не много, но и не мало. Для меня лично это необходимый, точнее, оптимальный минимум. Для вас все может быть по-другому. Слушайте свое тело - *оно должно хотеть двигаться*. Движения должны доставлять удовольствие. *Если тело двигаться не хочет, значит, организм сильно зашлакован и его надо срочно и основательно чистить*.

И наконец, последние несколько слов о натуральной косметике. Почему она должна быть натуральной? По той же причине, что и пища. Чем ближе к природе то, что вы потребляете, тем выше вибрации вашей энергетики. А это значит, что маятникам будет трудно вас зацепить. Если же вы потребляете только синтетические продукты - ширпотреб, считайте, что ходите с множеством навешанных крючков, за которые маятники вас будут постоянно дергать. Чем больше синтетики в вашем рационе, тем меньше у вас свободной энергии и свободы вообще.

Обычная косметика, которая рекламируется в СМИ, производится на основе продуктов животного происхождения, минерального сырья и продуктов нефтеперегонки. Натуральная косметика создается в основном из растительных компонентов. Ортодоксальные натуропаты стараются вообще не пользоваться никакой косметикой. Например, зубы чистить золой, а голову и тело мыть просто водой. Конечно, при натуральном питании тело действительно остается чистым как изнутри, так и снаружи. И никаких

неприятных запахов. Однако лично я придерживаюсь другого мнения. Все-таки надо мыться, товарищи!

Только не той химией, которую предлагает реклама. Нужно найти для себя достойную фирму по своим средствам. Бывают дорогие фирмы, бывают не очень. В любом случае натуральная косметика обойдется вам дороже, чем обычная, но она того стоит. Качество намного выше, побочных же эффектов гораздо меньше. Например, для очистки лица можно взять мыло, в зависимости от типа кожи, - роза, сосна, чайное дерево или другое. Смочить лицо и тереть мыло в руках до тех пор, пока не образуется кремообразная масса. Нанести эту массу на лицо и хлопать по нему ладонками две-три минуты. Вот вам и натуральный пилинг в лучшем виде. Кожа при этом не стягивается, как от обычного мыла. Подобных оригинальных рецептов и средств существует множество. В том числе и средства, препятствующие старению кожи. И для мужчин в том числе. Мужчины, которым безразлична их внешность, пользуются и кремами, и эксклюзивными шампунями, и духами, и т.д. Все, что нужно знать и иметь лично вам, вы можете выяснить у консультантов в магазинах, а также из каталогов и специальной литературы.

Конечно, я не призываю вас немедленно переходить на стопроцентное натуральное питание, да и вообще себя менять. Не стоит торопиться. Можно начать с элементарных вещей, которые описаны в Приложении 2. Сам я шел к этому последовательно и постепенно. Можно было бы и побыстрее, но как получилось, так получилось. Я и по сей день еще в пути. И в этом деле я не буду прислушиваться к чужому мнению и следовать сторонним советам, чего и вам желаю. Ну, а если вам нужна информация о том, как подойти к натуральному питанию постепенно, почитайте книгу «Вершитель реальности». Если эта информация пришлась вам по душе, прекрасно, - желаю попутного ветра намерения. Ну, а если пока нет (уверен, что *пока*), живите так, как считаете нужным. Ведь вы - Вершитель своей реальности!

## Знание не для всех

*«Что лично для вас послужило стимулом к переходу на сыроедение?»*

Для меня это семь очевидных составляющих: *чистота, энергия, здоровье, молодость, ясность, осознанность, свобода*. Очевидными они стали для меня далеко не сразу. Я шел к сыроедению постепенно и довольно долго, потому что буквально до последнего времени не осознавал, насколько *важно* питаться не просто относительно безвредной пищей, а именно *живой*. И большинство читающих эти строки тоже не осознают, до тех пор, пока будут продолжать употребление мертвой пищи. Я также осознаю, что поднимаю очень непопулярную и неудобную тему. Как показала практика, лишь немногие способны понять и принять Трансерфинг. А из этих немногих лишь единицы встанут на путь очищения и освобождения от мертвой пищи. Остальные просто *не поймут* - ЗАЧЕМ. И с этим ничего не поделаешь. Повторю слова Иисуса Христа: *«Вы не понимаете слов жизни, потому что пребываете в смерти»*. Ну да ладно, это не хорошо и не плохо, просто у каждого свой путь.

Первая составляющая - *чистота* - определяет все остальные. В чистом организме *энергия* течет свободным мощным потоком. Чистый организм функционирует легко, он всегда в норме и работает как часы, поэтому болезням просто неоткуда взяться. *Здоровье* приходит как объективная закономерность, за него не нужно бороться. Да чистота и сама по себе приятна.

Виктория Бутенко в своей книге «12 ступеней к сыроедению» пишет:

*«В природе во время процесса гниения бактерия не дает запаха. Трудно поверить? В лесу никто не сгребает листьев, никто не закапывает мертвых животных, все так и остается лежать под открытым небом. Испражнения животных и птиц остаются лежать там, где упали. Казалось бы, лес должен жутко пахнуть. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос: плохо пах лес, когда вы там последний раз были? Гарантирую, что вы ответите: «Нет». Совсем даже наоборот: когда мы в лесу, мы глубоко вдыхаем и восклицаем: «Ах, какой приятный воздух!» Если в природе бактерия не пахнет, разлагая органический материал, тогда почему же мы ассоциируем гниение с запахом? Почему в цивилизованном мире у бактерий такой отвратительный запах? Это потому, что бактериям очень трудно переработать то, что мы, люди,*

*создаем. Чтобы это проверить, проведите свой собственный эксперимент. Положите сырые фрукты и овощи в свой компост. Вы заметите, что они гниют и разлагаются без плохого запаха. Теперь добавьте в компост какую-нибудь вареную еду, например, макароны, куриный суп или картофельное пюре. Через несколько дней вы почувствуете запах, идущий от вашего компоста. Будет так отвратительно пахнуть, что ваши соседи могут вызвать полицию. Вы сами не сможете вынести этот запах. Вам придется засыпать компост землей. Запах идет от бактерий, старающихся переработать вареную еду».*

Очевидно, в организме с мертвой пищей происходит то же самое, что и в куче компоста, только намного быстрее.

*Молодость*, как и здоровье, также сохраняется объективно. Все очень просто: *живая пища не сажает «батарейку»*. Почему - я уже писал в книге «Вершитель реальности». Знаете, это очень странно и необычно наблюдать, как все вокруг стареют, а ты остаешься таким же, как был десятки лет назад. И для всех окружающих это так же странно и непонятно. Опять же, надо оно или нет - решать только вам. Меня иногда спрашивают:

*«А вы что, до ста лет прожить хотите?»*

А почему именно до ста и никак не больше? Почему такая примитивная граница? Откуда она взялась? На самом деле я вообще не думаю о том, сколько проживу, и не стремлюсь к тому, чтобы жить как можно дольше. Меня этот вопрос пока совсем не занимает. Смысл не в том, чтобы дожить до глубокой старости, а в том, чтобы эта глубокая старость не была такой немощной, беспомощной и безобразной, какой она себя являет почти всегда. Тянуть все дальше и дальше, хоть свыше ста лет, но в убогом состоянии - нет смысла. Смысл в том, чтобы не деградировать с годами, *как повелось* в нашем обществе, а жить полноценно в любом возрасте, сохраняя *ясность сознания*.

*Ясность, осознанность и свобода* опять же появляются объективно, как следствие чистоты. Это тот случай, когда бытие - чистота материальная - определяет сознание - чистоту духовную. Здесь имеется в виду не чистота помыслов или какая-то духовная безупречность в моральном смысле, а чистота сущности человека как камертона, резонирующего с вибрациями Силы.

Питаясь вареной, а также синтетической пищей, вы, будучи приемо-излучателем энергии, переходите в диапазон низших вибраций. Это

означает, во-первых, что уровень вашей осознанности также понижается. Мертвая пища затуманивает сознание - это факт. (Сказка про Синдбада-морехода - вовсе не сказка, если понаблюдать за современной действительностью.)

Во-вторых, вы становитесь легко досягаемы для маятников, поскольку они вибрируют на низших частотах. Если большая часть вашего рациона состоит из мертвых растений, мяса и синтетики, считайте, что для маятников вы выглядите так, будто у вас из головы торчит крючок, за который удобно цеплять, а на шее висит бирка: «Съешь меня!» Вы для них так же аппетитны, как для вас курица гриль или шашлык.

И напротив, питаясь натуральной пищей, вы постепенно переходите в диапазон высших вибраций, а следовательно, становитесь для маятников невидимкой. Они вас уже как бы не воспринимают. Вас не за что зацепить. Трудно вывести из себя. Сложно «нагрузить», навязать какие-то пагубные привычки, программы. Завлечь в секту вообще невозможно. Вы обретаете уверенность, внутренний стержень, свободу. Сознание у вас проясняется. «Тараканы» из головы убегают. Вы начинаете видеть реальность такой, как она есть. Вам раскрывается суть вещей. Все для вас становится прозрачно и понятно. Вы ясно мыслите и ясно излагаете.

Зачем вообще нужен Трансерфинг? Чтобы проснуться в сновидении наяву и управлять им. А для этого необходимы уже перечисленные составляющие: энергия, ясность, осознанность, свобода. К этому можно прийти, если долго и упорно работать над собой. А можно получить просто так - как данное. С переходом на *чистое питание* крючки важности, действительно, хоть и не сразу, но отваливаются сами собой. В том числе проявления страха, чувства вины, неуверенности, беспокойства, зависимости, угнетенности. *Свобода обретается естественным образом*, и Загадка Смотрителя разрешается сама собой. Нельзя сказать, что этот путь - самый короткий, все происходит не так скоро, как хотелось бы; но то, что он самый простой и естественный, - это точно.

Почему я все это повторяю снова и снова? Потому, что простая истина, хоть и лежит на поверхности, очень трудно осознается. Вот такой парадокс. Нужно радоваться уже лишь тому, что вся эта информация вообще доступна, а не засекречена в буквальном смысле. Хотя... *доступна - не значит достигаема*. Матричная система даже не пытается скрыть эзотерическое Знание. А зачем скрывать? Все равно все не поймут и не овладеют. Многие и пробовать не станут, а потому и не поймут. Слово *эзотерическое* то и означает: *не для всех*. А вы не задумывались, почему оно не для всех? Для меня этот вопрос до сих пор остается без ответа.



## Живая пища

*«Вот вы агитируете всех за сыроедение, а сами питаетесь морепродуктами. А как же идея не убивать живых существ?»*

Я никого с собой не приглашаю и уж тем более не агитирую, а просто даю информацию. Я также *не шагаю* в каком-либо *строю*, *в ногу* с кем-либо или *за* кем-либо. Не отношу себя ни к сыроедам, ни к блюдоодам, ни к трансерферам, ни к духовным искателям, ни к учителям, и так далее, и тому подобное, - *ни к кому*. Я сам по себе. У меня свой путь. Уникальный. Мой. И вам всем желаю того же. Понимаете?

По поводу идеи не убивать живых существ - если ее абсолютизировать, то можно и с голоду помереть. А растения вы не относите к живым существам? Морковки ведь тоже «визжат», когда их режешь на доске. Даже молекулы ДНК издают предсмертные крики, когда их поджариваешь, как было доказано российским ученым Петром Гаряевым. Все натуральное, что нас окружает, имеет жизнь и осознанность, даже минералы. Только уровень осознанности у всех разный.

Рыбы и простейшие морские животные стоят на низших ступенях осознанности по сравнению с наземными животными, поэтому не испытывают страданий в той степени и в том виде, как это происходит с высшими.

Если по своим убеждениям вы все-таки считаете недопустимым убийство *любых* живых организмов, тогда выход в том, чтобы питаться не целыми растениями, а только плодами и зеленью. При этом от корнеплодов и семян придется отказаться. В этом тоже есть свой смысл и система. Однако лично я считаю такое питание неполноценным, по крайней мере на начальном этапе, пока организм перестраивается на живую пищу. А перестройка такая может длиться годами, если до этого были долгие годы питания мертвой пищей.

К моменту написания этих строк я уже отказался от пищи животного происхождения и перешел на чисто растительное сыроедение, и доволен весьма. Первые впечатления: очень хороший сон, волосы шикарно выглядят, какое-то новое чувство спокойной уверенности, а еще - ощущение изначальной природной чистоты. Теперь уже полное отсутствие каких бы то ни было неприятных телесных запахов. Наоборот, у тела появился новый, незнакомый, интересный, приятный запах, который к тому же обладает свойствами афродизиака. Думаю, в дальнейшем, по мере очищения организма, проявятся еще другие открытия чудные. Но повторяю снова: я к этому шел

постепенно, не один год, и никому резких переходов делать не рекомендую. Сырые морепродукты - очень хорошая еда для переходного периода.

*«Вы писали, что у каждого живого организма есть как бы батарейка, которая расходуется на очищение организма и т.д., что мы ее разряжаем, питаясь привычным образом. По вашим словам, когда питаешься сырыми продуктами, эта батарейка не расходуется, таким образом можно продлевать жизненный запас сил и всегда оставаться бодрым и полным энергии. Но тогда травоядные животные не умирали бы и не болели, так ведь? Даже дикие животные, которые не питаются комбикормами, умирают, а к концу своей жизни слабеют».*

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже - вот ведь какая штука! Батарейка, конечно, расходуется, но с живой пищей - ощутимо медленней. Сравнить человека с животными в данном случае некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного меньше. Ограничение заложено на генетическом уровне. Человек может жить свыше ста лет. Сколько именно - по разным данным, от ста шестидесяти до трехсот или больше. Но уж никак не семьдесят.

*«Уже несколько лет думала о том, что хорошо бы на сыроедение постепенно перейти, но как? Где взять силы? Как можно отказаться от бутербродов с сыром? В книге «Вершитель реальности» прочитала главу про сыроедение, и с тех пор (уже полгода) я сыроед примерно на 95%. Все стало понятно, а главное, так убедительно, что теперь мне сыроедом быть проще, чем бутербродоедом. Я жертва картошки и тушеных овощей, просто сачат хорошо, но... рыбки, грибков тоже хочется. И как насчет баланса, чтоб не перегнуть палку?»*

Когда переходите на питание натуральной растительной пищей, не занимайтесь максимализмом. Будьте особенно осторожны, если почувствуете сильный физический или психический дискомфорт. Я не сторонник крутых экспериментов с организмом. Все нужно делать постепенно и в меру. Если прекращаете употреблять продукты животного происхождения, обязательно включайте в рацион цветочную пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли, иначе результат получится обратный ожидаемому. Не спешите отказываться от сыра, слабосоленой морской рыбы и яиц всмятку (а лучше сырых желтков), прощайтесь с ними только когда почувствуете, что можете без них обойтись.

Лично у меня бывали и срывы, и откаты назад, но ничего, кроме разочарования, это не приносило. Когда в каждодневном меню только живая еда, во всем теле ощущается чистота и энергия. И тарелки чистые, и внутри ты чистый, и снаружи, и легкость, и ясность ума. Но стоит снова попробовать мертвую пищу, как испытываешь отвращение, словно соприкоснулся с чем-то грязным, от чего нужно поскорей отмыться. А ведь не так давно я сам, будучи, как и все, «блюдоедом», не мыслил свое существование без общепринятой и привычной пищи, а ко всяким чудачествам в области питания относился насмешливо и брезгливо. Но теперь уже почти ничего из прежних продуктов мне не хочется, и вам тоже со временем перестанет хотеться. Не спешите.

*«Очень хочу перейти на сыроедение, но не знаю как. Напишите, в каких книгах можно об этом прочитать. Только чтобы все было очень подробно и с самого начала».*

Лучшие книги, по моему мнению, у Виктории Бутенко: «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни». Их можно найти и заказать в Интернете, например, здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/4886494/>. Эти книги действительно помогут и многое объяснят.

Лично я не считаю нужным придерживаться каких-то строгих правил при переходе на сыроедение. Каждый должен устанавливать эти правила для себя сам. Могу только предупредить, что чем жестче и требовательней вы будете к себе относиться, тем хуже у вас будет все получаться. Если заставлять себя и насиловать по принципу «надо», наступит момент, когда жесткий стержень сломается, и вы вернетесь к старым привычкам. Лучший принцип здесь - *постепенность*.

*«Вроде получается держаться, но сила привычки иногда толкает в ресторан, а там все соответственно - вкусно. Как вы справлялись с этим желанием пойти и «по-человечески» поесть?»*

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все *очень невкусно*. Правда, такая реальность наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы начнете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то что просить - капризно требовать чего-нибудь вкусенького из прежнего рациона. Это не потому, что ему катастрофически не хватает колбасы или жареной картошки, а потому, что мертвая пища вызывает сильнейшую

наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты состоит из пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышленным ребенком - умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Организм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины и уж намного легче и безвредней жареного мяса. Организм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце, за несколько минут, в бульон добавить капусты и морковки с луком и приправами - отличная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое время, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо сочетается только свежая зелень, да она к тому же и полезна весьма, так почему бы не заменить ею вареные овощи? Организму эта идея нравится, он уже входит во вкус, ему даже становится интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, особенно если колой запьешь. Так не лучше ли приготовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жареной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нравиться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на природу. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и дипломатично разводите свой организм - вместо привычной свинины или баранины (фу, какие слова противные) вы готовите форель или семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса! Да нет, даже лучше, - радуется организм. Ему больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких вкусных рыбных блюд - ну просто объеденье! А потом, почитав однажды Зеланда (на голодный желудок желательно), организм загорается идеей: а не попробовать ли сырых креветок или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом виде с приправами - разве не еда? И снова озарение - оказывается, морепродукты совсем ни к чему готовить на огне - в сыром виде они куда вкуснее и легче!

Вот в таком духе продолжаем и дальше. Обратите внимание, на что направлено намерение: не на *отказ* от одних продуктов, а на *замену и вытеснение* их другими. Это две большие разницы! Вы не насилуете себя, а

постепенно трансформируете свои убеждения и пристрастия. Хочется сладкого? Да ради бога, только зачем непременно с сахаром? Почему не с медом? Ваша мотивация состоит в том, чтобы питаться все более безвредной пищей, которая не засоряет, а, наоборот, очищает организм. Например, каши. Они полезны? Нет - это миф. Они засоряют организм? Да. Вы этого не знали? Тогда вам нужно интересоваться продуктами, которые очищают организм и питают его всем необходимым.

В книге «Вершитель реальности» уже рассказывалось о том, чем можно заменить привычные каши и макароны. Пророщенные бобовые - фасоль, маш, нут, бобы, чечевица - не только полезнее, но и вкуснее. К тому же они прекрасно очищают организм. А по мере очищения отвалятся и крючки маятников - ненужные пристрастия. Организм уже сам захочет живой пищи, его не потребуется ни уговаривать, ни заставлять.

Главное, правильно ориентировать вектор своего внимания: *не на отказ от вредных продуктов, а на поиск полезных*. Это как с вредной привычкой - когда вы боретесь с ней, у вас ничего не получается. Борьба с зеркалом или маятником всегда ведет к поражению. Когда же вы становитесь одержимы чем-то противоположным - здоровьем, хорошей физической формой, энергией, - привычка сама отваливается. Понимаете, что происходит? Вы отрываете внимание от зеркала и переключаете его на новую цель.

Точно так же и с едой. Вас должен увлекать уже сам процесс перехода на все более чистое питание. Вас теперь интересует не столько вред каких-то одних продуктов, сколько польза, которую можно получить от других. Ведь оно того стоит. Вы уже не деградируете, как все окружающие, а развиваетесь - им на зависть, а себе в удовольствие. Пусть сегодня в вашем рационе еще имеется доля мертвой пищи, но ее становится все меньше, с каждым днем ваш организм все больше очищается и омолаживается, и у вас появляется то, чего нет у других, - энергия, ясность, осознанность, свобода.

*«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»*

Можно, если очень хочется. Следует только знать, что резкий переход сопровождается очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни или откуда-то появляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. У всех по-разному. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает, наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по

которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище. Кризисный период может длиться довольно долго, возможно, даже до нескольких лет. С зависимостью легко справиться, когда все функции организма в норме.

Но если ломка сопровождается еще и плохим самочувствием, удержаться очень сложно. Вот что пишет Виктория Бутенко:

*«Все 132 больных раком, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т.к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришел день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых только потому, что не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Ее три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди говорил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам еще одно доказательство, что вареная еда является зависимостью. Эти истории показывают, что зависимость от вареной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль. Единственный путь к преодолению нашей зависимости от вареной еды лежит через осознание этой зависимости и того факта, что вареная еда контролирует нашу жизнь, а также через применение программы «12 ступеней».*

Есть смысл переходить на сыроедение сразу, если у вас такая болезнь, что медицина умыла руки, либо если у вас очень сильная мотивация. Хотя второе необходимо и в первом случае. Нужно действительно очень захотеть. Иначе все ваши благие намерения скоро угаснут. Поэтому я и рекомендую путь обходной, но надежный, - тише едешь, дальше будешь.

*«В чем состоит опасность резкого перехода на сыроедение?»*

Я еще раз напоминаю, вас ожидает кризисный период с физическими и психическими расстройствами, который будет длиться неопределенно долго.

Сколько именно и в какой форме - у каждого это индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и степени загрязненности организма. Может, год, может, два, но может быть и так, что ничего особенного не случится.

Решение нужно принимать осознанно и ответственно. Если вы все же решаетесь на резкий переход, следует наблюдать за своим психическим состоянием и контролировать себя, если появляется раздражительность или наступает депрессия. Сможете ли вы с этим справиться? Ко мне иногда приходят письма от «воинствующих» сыроедов, в которых они злобно обвиняют меня в том, что я пропагандирую натуральное питание, а сам не придерживаюсь строгих правил.

Спрашивается, откуда берется агрессия? Ведь у сыроеда должно быть совсем наоборот - спокойная уверенность, приятие и умиротворенность? Когда встречаешь людей, которые рьяно всех агитируют принять их веру и при этом очень болезненно и враждебно реагируют на непонимание, то сразу возникают ассоциации с фанатизмом и сектантством. Но поскольку движение сыроедов - это никакая не секта, тогда вывод остается один: такие люди переживают кризис либо питаются безграмотно, неполноценно, отчего и психика закономерно выходит из равновесия.

Мой вам совет - спокойно следуйте своим путем, не оглядываясь на окружающих и никого не хватая за локти. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

*«Почему резкий переход сопровождается ухудшением самочувствия?»*

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сформулировать следующим образом: *элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

Звучит странно, не правда ли? Что это означает и что из этого следует?

Наличие токсинов и шлаков в организме зависит от того, что в него поступает с водой, воздухом и пищей. Живая пища практически не загрязняет организм (конечно, если она натуральная, а не химическая). Более того, живые растительные продукты обладают чудесным свойством - они *запускают механизмы самоочищения.*

С вареной пищей все обстоит совсем наоборот. Наибольшее количество всевозможной ядовитой грязи производится бактериями внутри организма, если пища подвергалась тепловой обработке (см. пример с кучей компоста из

книги Виктории Бутенко). Так Природа наказывает человека за то, что он нарушает ее законы.

Но это еще не все. Мертвая пища, в отличие от живой, обладает свойством *блокировать функции элиминации токсинов*. Организм становится будто парализован. Он рассовывает всю эту грязь куда попало - на стенки сосудов, в жировые ткани, в межклеточные пространства, а вот избавиться, вывести не может.

А что происходит с человеком, который потребляет продукты, вызывающие интоксикацию? Он становится наркоманом. С наркотиками, алкоголем, табаком - абсолютно такая же картина, что и с мертвой пищей. *Никакой разницы нет*. Это означает, что *люди испытывают не столько чувство голода, сколько наркотическую абстиненцию*.

Когда наступает перерыв между очередными дозами, организм выходит из оцепенения и начинает интенсивно избавляться от токсинов. Это на физическом плане. А на тонком плане еще и маятник сосет энергию - возвращает свой кредит. В результате возникает очень неприятное, иногда просто невыносимое состояние - ломка.

Человеку хочется принять еще, и именно того продукта, токсины которого в данный момент выводятся. Если он принимает очередную дозу, элиминация приостанавливается и появляется чувство комфорта. Жизнь снова прекрасна! Так возникает замкнутый порочный круг, который крутится до тех пор, пока организм не умирает, отравившись своими же отходами.

Когда вы резко переходите с мертвой пищи на живую, начинается интенсивная перестройка и вывод всевозможной грязи из самых дальних уголков организма. Токсины при этом попадают в кровь, оттого и самочувствие ухудшается.

Естественно, все это сопровождается пищевой абстиненцией. Вам постоянно хочется чего-нибудь съесть, особенно того, что уже под запретом. Процесс перестройки и очищения может длиться довольно долго. Ведь засорение тоже длилось годами. Но вы должны знать, что в конце концов все нормализуется и приведется в порядок. Так что, если вы ощущаете такое вот «пищевое похмелье», воспринимайте это с воодушевлением - ваш организм очистится и вздохнет свободно.

*«Можно ли облегчить состояние или как-то нейтрализовать побочные эффекты переходного периода?»*



Перед тем как переходить на питание живой пищей, необходимо почистить свой кишечник, печень и почки, например, по Малахову. И обязательно пройти антипаразитарную программу. Тогда действительно переход станет не таким болезненным. В противном случае организму будет очень трудно справляться со своей генеральной уборкой, особенно если в теле имеются паразиты. Регулярные походы в парную тоже будут не лишними. Физическая нагрузка, движение, прогулки - всенепременно. Пить чистую воду (лучше живую) не менее двух литров в день, хочется или не хочется, - тоже обязательно.

### *«Почему происходит резкая потеря веса?»*

Если вы ориентируетесь на какие-то общепринятые соотношения рост/вес, то напрасно. Эти стандарты действительны только для поедателей мертвой пищи. Из чего формируется «добавочный» вес среднестатистического, «нормального» человека? Из шлаков, токсинов, жировых отложений, которые присутствуют практически повсюду, в том числе в мышечных тканях. А как вы думали? Если человек постоянно пьет, он становится весь проспиртованный. Точно так же, если человек не отходит от кормушки с мертвой едой, то, в соответствии с законом Эрета, его организм все время находится в парализованном состоянии - он не способен активно выводить отходы и вынужден рассовывать их, куда только можно, лишь бы сохранить функции жизнеобеспечения. Вот какие добавки формируют среднестатистическую «норму».

Например, представьте себе кругленькую пышку, которая любит посидеть на лавочке, лузгая жареные семечки. Понимаете, откуда берется ее лишний вес? Не от самих семечек, а из-за того, что желудок у нее никогда не бывает пустым. Современная молодежь - это вообще феномен - постоянно что-то грызет, чем-то хрустит, что-то сосет или жует. А потом с таким же усердием мучает себя всякими изощренными диетами, чтобы сбросить вес. Просто поразительно, в каком глубочайшем сновидении пребывает все человечество! Никто ничего не знает. Никому и в голову не приходит, что *избыточный вес появляется не столько от количества съеденной пищи, сколько от постоянной, пусть даже и незначительной, загрузки желудка, хотя бы жевательной резинкой.*

Академика Павлова с его собакой знают все, но никто не знает и не помнит Арнольда Эрета. И в этом нет ничего удивительного, потому что в матричной системе этого *знать никто не должен!* И вы никому не рассказывайте, потому что это секретная информация!

Так вот, когда вы начинаете кормить себя живой пищей, организм освобождается от свалки отходов, и, соответственно, вес теряется. Но вес *чего* - вы теперь понимаете? Масса тела может держаться на низком уровне еще долго, пока не произойдет полная перестройка всего организма. Но когда все функции придут в норму, вес наберется и стабилизируется. Только, опять же, не обязательно в соответствии с общепринятыми стандартами.

Природа сама определит то оптимальное сложение, каким вы должны обладать. Это зависит, во-первых, от уровня физических нагрузок. Когда мышцы свободны от шлаковых и жировых отложений, они становятся ровно такими, какими должны быть, чтобы выдерживать нагрузки, на них возлагаемые. Ни больше, ни меньше. Если мышцы активно не используются, они атрофируются, и масса их снижается.

Во-вторых, если вы хотите набрать вес, питаться следует разнообразно и полноценно, а не ударяться в крайности. За основу можно принять системообразующие рецепты (см. Приложение 3). Хорошим источником белка весной и летом служит всевозможная зелень. В зелени содержится в десятки раз больше белков, чем в овощах и фруктах. В осеннее и зимнее время - пророщенные злаки, орехи, морские водоросли. Да много вообще всего. *Есть захотите - найдете.*

Например, живую гречку в супермаркете не купишь. Ее обычно подвергают высокотемпературной обработке. А ведь она такая полезная и питательная в пророщенном виде. Но если очень захотеть, можно найти в Интернете, например, вот здесь: <http://syroeshka.ru/>

### *«Как вы относитесь к сыромоноедению?»*

Монотрофное сыроедение - это когда в один прием употребляется только один продукт. Другими словами, это строго раздельное питание. Пища в таком случае усваивается наиболее оптимально и полноценно. К этому нужно стремиться. Лично я стараюсь питаться именно так. Однако строгих правил не придерживаюсь, во всяком случае пока. Ем и салаты с маслом, и смешиваю однотипные продукты, как в системообразующих рецептах. Не думаю, например, что тыквенные семечки нельзя смешивать с подсолнечными или один вид орехов с другим. Правила, на мой взгляд, должны быть не строгими, а разумными.

Переходить на монотрофное сыроедение нужно органично и естественно, а не фанатично и надрывно. То есть переход и здесь должен быть постепенным. Вам следует слушать свой организм. (Когда он избавится от абстиненции, его уже можно слушать.) Если такое питание не вызывает у

вас физического и психического дискомфорта и если действительно нравится, то это очень хорошо - у вас *правильный* организм.

Строгие же сыроеды вообще ко всему относятся «строго», и здесь с ними трудно спорить. Если ваши убеждения таковы, что салаты вы считаете жутко вредной пищей, - на здоровье, это ваши убеждения. Только, ради бога, не говорите об этом корове, иначе она так расстроится, что у нее молоко пропадет. Ведь теперь ей придется выбирать каждую травинку отдельно, чтоб не нарушить страшное табу: не смешивать два разных растения.

В области питания очень много ложных стереотипов, а еще больше - неисследованного, потому что ученые, которые должны этим заниматься, еще сами не научились питаться правильно, да и целей таких себе не ставили.

Например, вам, наверно, знаком такой ритуал: добавлять чайную ложечку масла в морковный сок. Повсюду, где делают свежесжатый сок, вам предложат эту ложечку. А почему? А потому что однажды какому-то очень умному дяде (или тете) пришла в голову гениальная мысль: если бета-каротин растворяется только жиром, тогда без этого самого жира он усвоиться никак не может, а значит, в морковный сок ну просто необходимо добавлять ложечку масла. И все вокруг удивились: ух ты, какой умный дядя! И сразу стали следовать его совету. А если кто-то этого не знал, его тут же огорошивали: да как же так, вы такого не знаете! Ай-ай-ай! И конечно же, «прозревший и просветленный» с этого момента начинал *строго* выполнять ритуал, с ужасом оглядываясь на свое темное прошлое, когда бета-каротин не усваивался.

Слава богу, коровы об этом не осведомлены! Иначе они ни в какую не согласились бы пастись без ложечки масла.

Видите, как с умным видом распространяются совершенно глупые стереотипы? Разумеется, организм безо всякой ложечки разберется, как ему усвоить жирорастворимые витамины, - уж на это жир найдется. Так что можете пить сок или есть морковку просто так, со спокойной душой. Только опять же, прошу вас, никому об этом не рассказывайте, потому что эта информация *строго секретна*. Если к вам будут приставать, почему вы не хотите ложечку, скажите, что у вас аллергия на бета-каротин, и они сразу успокоятся, потому что аллергия, с их точки зрения, - это нормально.

Вот так, если взять какой-нибудь принцип, пусть даже не лишенный смысла, и возвести его в абсолют, может получиться «строгое правило для идиота».

Однако разумными правилами пренебрегать не следует. Из них я бы выделил следующие. *Прежде всего, рецепты должны быть по возмож-*

ности односложные. Не перегружайте блюдо большим числом разнообразных компонентов.

Не добавляйте фрукты в овощные салаты - это извращение. Фрукты и ягоды лучше есть совсем отдельно от всего остального - только в первую половину дня. Если вам приходится смешивать продукты или употреблять их вместе в один прием, поступайте так только с однотипными, например: яблоки и груши, абрикосы и сливы, свекла и морковь, и т.д. Не сильно увлекайтесь блендером. Если имеется возможность жевать, лучше жевать цельные продукты, чтобы ферменты слюны делали свою работу, а зубы развивались. Блендер больше подходит для детского питания и приготовления зеленого супа-пюре, поскольку зелень жевать трудно. Не сильно увлекайтесь соками. Опять же, если имеется возможность, лучше есть цельные фрукты и овощи. Так они лучше перевариваются, потому что, наряду с энзимами, сохраняются коэнзимы, содержащиеся в кожуре и клетчатке. Например, цельный виноград намного превосходит виноградный сок. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам по сезону. Сначала поспевают ягоды - можете набрасываться на них, а внесезонные фрукты отложить в сторону. Затем подходит очередь черешни, абрикосов из теплых стран - ешьте их побольше. Потом огурцы появляются - питайтесь огурцами. Арбузы и дыни созревают - налегайте на них. И так далее. Зимой уже следует отдавать предпочтение сухофруктам, орехам, морским водорослям, пророщенным злакам. Не увлекайтесь тепличными овощами. Они могут быть напичканы химией. Зимой лучше есть морские водоросли и квашеную капусту.

«Я действительно почувствовал невероятные ощущения, когда тебя переполняет энергия. Продержался на сыроедении, пока не поехали в отпуск — там пришлось есть все подряд. Потом вернулся, и опять пришлось есть все подряд - причиной вижу уже не наркотическую привязанность к термически обработанной пище, а все большее внешнее социальное давление, а точнее, давление родственников на психику: жены, отца, тестя, тещи (мнение остальных меня обычно мало затрагивает). Не сказать, чтобы они на меня обрушивали зараз массу рекомендаций, как надо питаться, — они просто регулярно, ежедневно кинут буквально пару фраз, вроде «ну как же так можно» или «надо того поест, или этого». Когда слышишь это изо дня в день, то начинает накапливаться какая-то критическая масса, и потом уже проще есть то, что они предлагают, чем выслушивать эти фразы ежедневно. В связи с этим возникает вопрос: что вы можете порекомендовать в таком случае?»

Если вы знакомы с Трансерфингом, то вам должно быть понятно, что окружающие будут терзать вас именно по тем вопросам, которые вам самим не дают покоя. Они не отстанут до тех пор, пока вы сами не отпустите себя и не успокоитесь. Вспомните, ведь вы стоите перед зеркалом. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

Допустим, вы решили в корне изменить свой облик: купили новую, нетипичную для себя одежду, проткнули язык, в ухо серьгу вставили, изменили прическу, сделали с собой еще что-нибудь необычное. Вам так нравится, но вы пока чувствуете себя не в своей тарелке, потому что еще не привыкли к себе новому. И вам кажется, что окружающие пялятся на вас с неодобрением или насмешкой. Разумеется, так оно и будет, - до тех пор, пока все эти мысли в вашей голове не уймονται.

Точно так же и с вашим питанием. Скоро вы привыкнете и примете свой новый образ. Когда внутренние противоречия разрешатся, все окружающие тут же успокоятся и примут вас таким как вы есть. Главное, не обращайтесь никого насильно в свою веру и не реагируйте враждебно на непонимание.

*«Как поменялось ваше общение и ваши отношения с близкими людьми (с любимым человеком, детьми, близкими друзьями)? В современном обществе приготовление пищи вознесено в ранг искусства, и часто если не все, то очень многие моменты и аспекты жизни связаны в той или иной степени с потреблением пищи/вина. В процессе вашего личностного изменения менялись ли (в смысле уходили старые, приходили новые) близкие люди вокруг вас вследствие изменения ваших интересов? Не чувствуете ли вы себя немного одиноким?»*

Ничего не поменялось. Если вы принимаете себя таким, как есть, другие автоматически соглашаются. Внешняя форма, то есть окружающая действительность, складывается, прежде всего, из вашего внутреннего содержания. Если вы живете в соответствии со своим кредо и внутри у вас нет противоречий, зеркало отражает такую же гармоничную форму. Но когда вас терзают сомнения, неприятие каких-то аспектов нового себя, тогда снаружи - в зеркале мира - вы увидите аналогичную картину: неприятие со стороны окружающих. В таком случае нужно либо отказаться от этих новых аспектов, либо потерпеть и привыкнуть, пока они не станут частью вашего кредо.

Переходя на живую пищу, вы меняете не себя, а всего лишь некоторые привычки, например, вино заменяете на сок. Если такая замена порождает

внутреннюю борьбу с собой, то снаружи - в вашем окружении - эта борьба может отразиться соответственно. Следует сначала привести в порядок свое кредо: действительно ли мне это нужно? Либо пока смириться со своим новым образом и подождать, когда он станет привычным для вас и окружающих.

*«Когда вы уже окончательно перешли на сыроедение и вас зовут друзья или знакомые в ресторан, что вы там едите?»*

Если я оказываюсь в условиях, где не могу есть то, что хочу, я просто ем что дают и не капризничаю. За исключением мяса, конечно. И вам предлагаю тоже не париться по этому поводу. Изредка съесть что-нибудь «такое» - ничего страшного не случится.

Вообще, нарушать правила можно, если делать это осознанно, не кривя душой. Только вряд ли вам это понравится. Дело в том, что вашему организму после такого нарушения сразу станет тоскливо, и вы это почувствуете. Ведь он простой и наивный, ваш организм, он вам поверил, что вы больше не будете отравлять его мертвой пищей. А когда вы нарушаете свое обещание, то огорчаете свое мудрое тело, сбиваете его с толку, да и сами потом сожалеете.

Я, например, могу и покурить, и выпить - пробовал неоднократно. Но в конце концов пришел к выводу: зачем мне это надо? Никакого удовольствия, одно расстройство. Однако подчеркиваю: это мое личное видение. Вы для себя сами решайте - можно ли и нужно ли нарушать правила вам, или нет.

*«Как сыроедение влияет на динамику отношений в семье, с друзьями, со знакомыми?»*

Никак не влияет, если спокойно следовать своим путем, не оглядываясь на общественное мнение, и самому не хватать никого за локти.

*«Мне интересно, как вы донесли до своих близких изменение своего рациона питания? Стали ли вы им показывать книги о сыроедении или позволили им оставаться такими, какими они были, не пытаясь привить им сыроедение?»*

В моем окружении нет ни одного сыроеда. Конечно, я объясняю людям, почему не ем то, что едят они, когда меня спрашивают. Но обратить в свою веру никого не пытаюсь. Если человек не готов, его никак не убедишь. Даже если удастся убедить - он просто не сможет. К сожалению, такова

реальность. А если он сам уже готов и созрел, то убеждения и не потребуются - достаточно лишь намека.

*«Супруга очень хочет, чтобы я поправился, пытается меня откармливать. В принципе, я всегда ни в чем себе не отказывал, ел что хотел и сколько хотел, но результата нету. Питаюсь тем, от чего обычно люди поправляются и потом страдают, а мой вес остается на месте. Мои «выходки», типа разгрузочных дней, постов и сыроедения, супруга просто не переваривает, говорит, что я таким образом никогда не поправлюсь. Я ей давал читать статьи о сыроедении, но в результате обсуждений получил ответ: «не давай мне больше таких статей». Я хочу попробовать на сыроедении поправиться и набрать для начала килограмм 10. Возможно ли такое, вот так целенаправленно набрать вес? И как выяснить, где норма для моего роста? Цель есть, а что для этого нужно? Что вы можете посоветовать? И как сыроедение совместить с тренировками в тренажерном зале? Ведь для роста мышечной массы нужно спортивное питание».*

Люди все разные, и конституция у всех не может быть одинаковой. Одни, питаясь мертвой пищей, остаются худыми, другие даже на сыроедении поправляются. У кого как организм устроен, тут уж ничего не поделаешь. Единственно, от патологий типа ожирения или истощения, конечно, нужно как-то избавляться.

Если хотите набрать вес на чисто растительном сыроедении, необходимо обязательно перед этим почистить свой организм и пройти антипаразитарную программу. А после этого не ждать быстрых изменений. Как я уже говорил, потребуется неопределенно долгое время для полной перестройки. Причина худобы может еще заключаться в нарушении обмена веществ. Нормальный обмен веществ обязательно восстановится, но насколько скоро - сказать невозможно.

Намного быстрее и проще набрать вес при постепенном переходе на сыроедение, особенно если занимаетесь бодибилдингом. Спешить особо некуда, если вы молоды и на здоровье не жалуетесь. Включите в свой рацион яичные желтки, сырые морепродукты (малосоленные или без соли с приправами), много зелени, морские водоросли, цветочную пыльцу, пророщенные бобовые - фасоль, нут, маш, чечевицу.

Если не сможете есть проростки бобовых в сыром виде, отварите их в течение одной-двух минут. Конечно, это не живая пища, но зато она очень хорошо очищает организм и подготавливает его к чистому сыроедению.

*«Я сама предпочитаю сырые овощи и фрукты, а вареные почти все (кроме картошки) не люблю. Но я люблю теплую пищу, например суп, а главное - ГОРЯЧИЙ зеленый ЧАЙ. Если еда теплая, то она вредная? Можно ли пить горячий (теплый) чай?»*

Горячая еда - в любом случае мертвая. Вам нужно выбирать между живой или мертвой пищей. Горячий чай пить можно, большого вреда не будет.

*«Я прислушиваюсь к советам аюрведы - науки, которой много тысяч лет. Я усвоила, что сырая еда меня не греет (я живу в Москве, где 9 месяцев холодно), и при моем типе конституции (вата) вообще рекомендуют много теплой, влажной пищи. То есть мне нравятся овощи, зелень, но в моем климате этого недостаточно. Несезонные овощи-фрукты не привлекают».*

Человеческим заблуждениям тоже много тысяч лет. Опыт Природы исчисляется многими миллионами. В природе никто не питается по группам крови, по каким-то там признакам телосложения и т.д. То, что горячая пища греет, - это иллюзия. Организм должен согреваться сам, изнутри. Для этого необходимы чистые сосуды и здоровая микрофлора. Сосуды хорошо чистит лимонный сок, натуральный яблочный уксус, льняное масло. Когда будете питаться живой пищей, сосуды ваши очистятся и кровь станет горячей. Это произойдет не сразу, но произойдет неизбежно. На данный момент можно пока включить в рацион пророщенные бобовые, отваренные не более 3 минут, а также пророщенные зерна пшеницы, подсолнечника, тыквы.

*«Что вы можете сказать о трансгенных продуктах? Сейчас появляется множество продуктов (помидоры, кукуруза и др.), в которых содержатся гены, не присущие генам этих растений и плодов. Стоит ли опасаться употребления трансгенов или нет?»*

Геномодифицированные продукты лучше не употреблять. Их воздействие на организм еще практически не изучено. Но первые опыты на животных уже показали, что употребление их в пищу приводит к бесплодию. Подробнее об этом, и еще о многом другом - в книге Ольги Афанасьевой «Продукты: полезные или опасные?» Покупайте овощи и фрукты не в супермаркете, а на рынке, по возможности у частных производителей, и по возможности местного сезонного урожая или из тех стран, где по сезону эти овощи и фрукты растут в естественных условиях.



Если чувствуете на вкус, что в продукте присутствует химия, лучше его выбросить.

*«Что делать с продуктами, которые нельзя есть в сыром виде, например, картошка, баклажаны?»*

Ну, можно или нельзя, это не правило, а скорее дело личных предпочтений. Лично я предпочитаю следовать принципу: *что для меня в сыром виде невкусно, то я не ем*. Например, сырую молодую картошку есть можно, но мне этого не хочется, значит, мне это не нужно. Сырые проростки бобовых тоже недостаточно вкусные, значит, их лучше сварить в течение одной-двух минут. Но если кому-то все это нравится и в сыром виде, почему бы нет?

*«Вы говорите, что необходимо кушать пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли. А где это все можно купить? Есть ли смысл искать на полках в супермаркете?»*

В супермаркете едва ли можно найти что-нибудь натуральное и безвредное. Искать нужно на рынке, в специализированных магазинах или в Интернете, где продают экологически чистую и натуральную продукцию. Есть захотите - найдете.

*«Где гарантия, что сухофрукты сушили при низкой температуре?»*

Я покупаю сухофрукты не в супермаркете, а на рынке, у постоянных продавцов - узбеков, поэтому знаю, как их сушат. На рынке очень мала вероятность нарваться на мертвые сухофрукты, потому что сушить их в электросушилках - слишком затратный способ. В тех краях, где эти фрукты произрастают, очень много солнца, поэтому в сушилках просто нет необходимости.

*«Перешел на сыроедение. Каждый день ем проростки пшеницы. Все отлично, вот только что-то начали зубы побаливать».*

Проростки активизируют процессы очищения, а очищение сопровождается обострением старых болезней или появлением новых. Если беспокоят зубы, значит, что-то не в порядке с балансом кальция в организме. Необходимо обратить свое внимание на продукты, содержащие кальций: летом - как можно больше зелени, зимой - квашеная капуста, морские водоросли, кунжут, орехи. Следует знать, что кальций полноценно

усваивается только при достаточном количестве витамина Б и фосфора. Поэтому, если болят зубы, не спешите с резким переходом на сыроедение. Оставьте пока в своем рационе яичные желтки, печень трески, жирную рыбу, сливочное масло. Фосфора достаточно в злаках. Витамин Б еще содержится в натуральном конопляном масле (можно достать здесь: <http://syroeshka.ru/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>) - оно весьма благотворно действует на все функции организма.

*«Я два года уже питаюсь натуральной пищей. Самочувствие отличное, болезни и вес ушли, сил прибавилось. Моему ребенку полгода, скоро начну прикорм, и здесь возник вопрос: с чего начать? Как правильно организовать его питание?»*

Вообще-то, если хватает своего молока, то лучше как минимум до года ничего другого не давать. После года, возможно, стоит делать прикорм, если одного молока уже недостаточно.

Если вы хотите кормить ребенка натуральной живой пищей, с врачами по этому поводу лучше не советоваться, потому что они, сами понимаете, будут однозначно против. И даже не столько из-за того, что натуральное питание может нанести какой-то вред, сколько из-за боязни каких-то непредвиденных осложнений. Сыроедение ведь не изучают и не преподают в мединститутах.

Осложнения действительно будут, если нарушать законы Природы. А законы эти очень просты. Первый закон: *мать должна питаться теми же продуктами, которыми собирается прикармливать ребенка*. Молоко по своему составу является зеркальным отражением рациона матери. Если кормящая мать сама ест одно, а ребенку дает совсем другое, у него обязательно будет расстройство пищеварения.

Второй закон: *умеренность и постепенность*. Вы, наверно, и сами знаете, что прикорм следует вводить небольшими порциями и осторожно. Соки надо поначалу разбавлять. Начинать не с твердых овощей и фруктов, а с пюре. Живой овсяный кисель идеально подходит для детского питания. Только, опять же, следует давать его сначала понемногу, приучая постепенно. Вместо мертвых вареных каш лучше, конечно, делать живые, из проростков пшеницы, ржи, гречки, кунжута. Они готовятся очень просто: проростки загружаются в блендер, добавляется вода, и все это перемалывается до мелкой фракции. Можно еще добавить немного меда для вкуса и немного натурального льняного, кедрового масла или масла расторопши, амаранта. Орехи тоже вводить в питание осторожно и постепенно, начиная с

кедровых в протертом виде. Очень ценная и полезная еда для детей - живой зеленый супчик, из системообразующих рецептов. Кунжутное молоко также легко приготовить с помощью блендера. Цветочная пыльца, перга, мед - очень хорошо. Только все это нужно вводить в дополнение к молоку *осторожно и постепенно*.

Третий закон: *в природе никто не пьет чужое молоко*. Только молоко матери является идеальным кормом. И *только в детстве молоком питаются*. Если вы до сих пор колеблетесь, стоит ли отказываться от животного молока или нет, ответьте на три вопроса:

Является ли корова матерью вашего ребенка?

Хотите ли вы, чтобы у ребенка выросли рога, копыта и шерсть?

Желаете ли вы своему ребенку всевозможных «сопливых» заболеваний?

Если вы трижды ответили «нет», значит, и думать больше не о чем. Вопросы, конечно, абсурдные, но потребление молока животных - такой же абсурд. Вы только задумайтесь: животное кормит вашего ребенка! Это нормально? Если бы не коллективный психоз под наркозом общепринятых стереотипов, то такое питание выглядело бы как совершенно извращенная дикость. Вот этот самый наркоз, а другими словами, привычка, очень сильно затуманивает сознание и здравый смысл. Смотрите, как он работает.

К тому, что все кругом пьют коровье молоко, вы привыкли еще с детства. В этом нет ничего особенного, верно? Но есть народы, которые пьют молоко лошадей или верблюдов. Как вам это? Уже не так аппетитно, правда? А представьте, что вам предложили питаться молоком свиньи. Вы станете его пить? Скорей всего нет. Ничего, кроме отвращения и брезгливости, такая идея не вызывает. Но какая разница? Корова или свинья... Все дело в привычке и коллективном сознании.

То же самое с мясом животных и птиц. Когда вы подходите к прилавку с колбасой, это не вызывает никаких ассоциаций с убийством животных. Никаких предсмертных криков, изуродованных трупов, запаха крови, грязи и прочих ужасов скотобойни. Напротив, ассоциации совсем другие - нарезанная колбаска на праздничном столе. Даже куриная тушка никак не напоминает о том, что фактически это было очаровательное живое существо, которое убили грязным и жестоким образом. У вас просто сознание под наркозом. Но разве суть вещей от этого меняется?

Можно еще понять и допустить привязанность к молочным продуктам у кочевых племен, занимающихся скотоводством. Но цивилизованному человеку - что, больше есть нечего? На кого следует полагаться: на производителей, которые создали миф, что «без молочных продуктов жить невозможно», или на Природу? То, что молоко должно быть основным

источником кальция, - это действительно миф. Капуста, салат, орехи содержат кальция в два раза больше. Свежая зелень - в несколько раз. Кунжут, крапива - в семь раз. А вот чего в молочных продуктах в избытке, так это слизи и казеина. Избыток слизи служит причиной непрерывных простудных заболеваний, а казеин, из которого формируются рога и копыта, склеивает внутренние среды, делает их вязкими и застойными.

Если не нарушать законы Природы, ребенок будет расти здоровым, активным, умным и опережать своих сверстников в развитии. Натуральная живая пища *по праву своего происхождения* гарантирует естественное и гармоничное развитие. Мертвая - наоборот, порождает проблемы.

Например, почему среднестатистический ребенок ведет себя истерично, капризничает, постоянно кричит, плохо спит? Да потому, что *мертвая пища на него действует так же сильно, как стимуляторы и релаксанты на взрослого*. У алкоголиков и наркоманов те же симптомы - расстройства нервной системы и нарушения сна. Просто дозы для каждого возраста свои. Я снова повторяю четко и ясно неприятную и неудобную правду: *между мертвой пищей и наркотиками нет никакого принципиального различия, вся разница только в дозах*.

Живая пища организм очищает, а мертвая засоряет. *Если организм не будет очищаться живой пищей, за эту работу возьмутся болезни*. Как известно, болезнь - это очистительный кризис.

Но очистительные свойства живой пищи очень часто воспринимают как напасть, от которой необходимо избавиться.

Например, когда мамаша дает своему ребенку, закармливаемому молочными смесями и вареными кашами, какой-нибудь живой натуральный продукт, у того начинается расстройство пищеварения, или диатез, или вообще сыпь по всему телу. Такой же эффект производит сырая растительная пища и на взрослых - она просто не переваривается, а то и аллергию вызывает. Отсюда делается вывод: живая пища вредна, а потому надо не маяться дурью, а питаться нормально, как все.

По сыроедению очень мало исследований, опыта и литературы, зато много безграмотных и бестолковых начинаний. Отсюда такое количество необоснованной критики, которая исходит как от невежественных обывателей, так и от неосведомленных медиков, которые, как правило, не знают, о чем толкуют.

Разумеется, живая пища не задерживается в грязном кишечнике, - она его сразу начинает чистить. И перевариться живая пища тоже не может, потому что организм, привыкший к мертвым продуктам, как правило,

страдает дисбактериозом, когда гнилостная флора преобладает, а полезных бактерий недостает.

Так что же, обращаться к лекарствам или «чудо-йогуртам», которые якобы устранят эту проблему, или поворачивать назад, к питанию мертвой пищей? Нет, живая пища и организм очистит, и от дисбактериоза избавит. Вы, наверно, замечали, что кошки и собаки, бывает, едят несвойственную для них пищу - траву. Какой-то умный дядя однажды предположил, что таким образом они восполняют запас витаминов. Всем ведь известно, что зеленая травка - это витамины. А это значит, зелень иногда очень даже полезно есть! Но заметьте, «по нормальным понятиям» - только иногда, не чаще!

На самом деле животные занимаются не чем иным, как профилактикой дисбактериоза. Особенно домашние, закармливаемые человеческой пищей. Зеленая трава служит хорошим источником всех необходимых бактерий. Именно поэтому живой зеленый суп или просто зелень должны быть в рационе каждый день. Пройдет некоторое время, и живая пища сама устранит все проблемы, все нормализует и создаст все условия для своего усвоения.

Вот такие простые и понятные законы у Природы. Подробнее о натуральном питании детей вы можете узнать у тех, кто уже прошел этот опыт. Например, вот здесь:

<http://syroedenie.com/forum/forumdisplay.php?fid=10>

[http://forum.anastasia.ru/topic\\_28478.html](http://forum.anastasia.ru/topic_28478.html)

<http://poprirode.ru/tri/teper.html>

Только, если хотите, чтобы у ребенка не было никаких очистительных кризисов, готовьтесь к его рождению заранее. В идеале, если мать надумала сделать свое дитя сыроедом, она должна сама прожить на чистом сыроедении как минимум год до зачатия. В противном случае и матери, и ребенку необходимо переходить на питание живой пищей постепенно, а не экстремально и в срочном порядке. *Не экспериментируйте на детях, если сами еще толком не разобрались со своим питанием!*

*«А для кого же тогда производится детское питание? Врачи рекомендуют. Им что, тоже не верить?»*

Не будьте наивны. В супермаркете продается мертвый матричный корм. Цель его производителей - ваши деньги, а не здоровье вашего ребенка. Цель системы (матрицы), стоящей над этими производителями, - заполнение ячеек послушными элементами. Эти элементы должны быть, во-первых, не вполне

здоровыми, чтоб не имели свободной энергии, а во-вторых, слегка долбанутыми, чтоб не понимали, где находятся. А для этого необходимо кормить их матричной пищей.

Такова реальность, какой она является на самом деле. А реклама, которой вам промывают мозги с экранов телевизоров, - это иллюзия и циничная ложь. Надо называть вещи своими именами. Иллюзия создается очень профессионально. На экране вам показывают здоровых и счастливых детей, которые получают «все необходимые витамины и микроэлементы» из консервных банок. Однако здоровы и счастливы они не благодаря всей этой синтетике, а вопреки. Потенциал молодого организма пока еще высок, а потому еще сносно справляется с химией. Но вы все равно верите. Вы просто привыкли верить авторитетному мнению, вас так приучили еще со школы.

А кем создается авторитетное мнение? Да теми же матричными специалистами, которые сидят в лабораториях производителей. Или невежественными врачами, которых тоже немало. Все они работают на систему, а значит, и менталитет их «отфрезерован» четко под эту систему. Системе же, повторяю, *нужны не вполне здоровые элементы*. Сделать их таковыми очень просто: от натуральной пищи отвадить, а к синтетике приучить. При этом ни один производитель никогда не назовет свою продукцию синтетической, напротив, все сравнивают ее с натуральной. Тогда зачем, спрашивается, отказываться от живой пищи, а взамен производить мертвую и напиговывать ее химией? А вот именно затем, чтобы обработать сознание новоявленных членов матрицы, вставить в их головы крючки, за которые потом - цепляй и «делай что хошь».

Однажды я видел, как пожилая женщина нянчила полуторагодовалого внука. В одной руке у него была чупа-чупсина, а в другой пустая банка из-под пива, наверно, только что выпитого бабушкой. Ребенок усердно пытался долизать из банки последние капли. А бабушке такое занятие казалось вполне безобидным. Что там, несколько капель! Она ведь не видит, что собственноручно вставляет в голову малыша крючок для маятников, - у нее самой такой же имеется.

Такие, как она (а таких очень много), закармливают своих детей супермаркетной синтетикой до одурения, в буквальном смысле (и откуда столько дебилов?), и с остервенением доказывают всем, что питаться нужно так, как это делают они. Сами уже «допитались» своей мертвой пищей до того, что выглядят как пираты из фильма «Сундук мертвеца». И детей хотят превратить в гоблинов.

Это реальность? Нет, фантастика. Или наоборот. Как хотите. И то, и другое - Часть нашей действительности. И в кино ходить не надо - посмотрите рекламу или оглянитесь вокруг.

*«Как вы относитесь к биодобавкам?»*

Я не разделяю пищу на какую-то основную и добавки к ней. Другое дело, есть некоторые продукты, которые для «нормальных» людей являются лекарствами или биодобавками, а для меня - обычной едой. Конечно, речь идет только о *натуральных* добавках. Например, измельченная морская капуста, отруби, порошок расторопши, масло расторопши, масло амаранта, спирулина продаются только в аптеках, в магазинах их не найдешь. Для кого-то это лекарства, а для меня - еда. Кто-то привык сначала уродовать себя, а потом усердно лечить. Я же предпочитаю питаться так, чтобы необходимости в лечении не возникало. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

Может показаться: какая скука и отстой! Да лучше оттягиваться по полной, чем вот так дрожать за свое здоровье! На самом деле за свое здоровье я вообще не беспокоюсь - у меня просто поводов не бывает. И это вовсе не скучно, а очень даже интересно. Скучно - питаться как все остальные. Я же, когда отправляюсь на поиски своего корма, ощущаю себя сталкером. Я не такой, как все, хоть внешне это никак не выражается. Я ищу еду там, где другие ищут лекарство. Потому что такие продукты, как овес, пшеница, лен, синий изюм, урюк и им подобные, обычно покупают для приготовления какого-нибудь лечебного снадобья. Торговцы на рынке так и пишут: «овес для лечения». Разве кому-то придет в голову питаться необработанным овсом в оболочке? На то имеются овсяные хлопья. Никто и не подозревает, что необработанный овес вообще можно каким-то образом приготовить. А в мясные ряды я хожу для того, чтобы покупать еду для своей кошки - она у меня тоже сыроедка, разумеется. Вот и получается, что я кажусь не тем, кем являюсь на самом деле (к счастью, я не вампир), - это и есть сталкинг. И это не скучно.

Несколько слов об особенностях моих «добавок». Масло расторопши по своим целебным свойствам превосходит широко известное облепиховое масло, однако об этом мало кто знает. Расторопша имеет уникальное свойство - она восстанавливает клетки печени и выводит из организма токсины. К тому же это сильнейший антиоксидант. Флавоноиды расторопши проявляют в 10 раз более высокую антиоксидантную активность, чем токоферол, известный как витамин Е - витамин молодости. В состав этого

растения входит уникальное биологически активное вещество - силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. Но опять повторяю - кому лекарство, а кому еда.

Амарант, который был известен еще со времен ацтеков, также обладает целебными и омолаживающими свойствами - в еще большей степени. Масло амаранта излечивает очень много всяких болезней и содержит 6% сквалена - мощного антиоксиданта, который до недавнего времени добывали из печени акул. В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40-50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. Целебное воздействие амаранта имеет настолько широкий спектр, что перечислять здесь все нет никакого смысла. Недаром у инков и ацтеков амарант был основной пищевой культурой. А у современного человека это растение «почему-то» из рациона ушло и превратилось в лекарство. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого. Но если цена для вас не очень критична, достать его можно здесь: <http://miramart.ru/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>

Расторопша и амарант известны еще с древних времен, однако внимания ученых удостоились только сейчас. Причем очень пристального внимания. И то хорошо - лучше поздно, чем никогда. Хотя, опять же, интерес науки вызывают не сами натуральные продукты, а лекарства, которые можно из них приготовить.

*«Почему в ваших рецептах нет оливкового и подсолнечного масла?»*

Потому что льняное масло, кедровое, амарантовое и масло расторопши состоят в основном из полиненасыщенных (легких) жирных кислот, в том числе незаменимых, которые не синтезируются в организме и должны поступать извне. Легкие масла хорошо очищают сосуды, подобно тому, как солянка растворяет битум. Они даже с тарелок смываются просто холодной водой, безо всяких моющих средств. Вот и делайте выводы.

*«Спасибо за информацию о сыроедении. С первого раза почему-то поверил на все сто. Вот только отделаться от старой пищи не могу. Причем после первого прочтения о сыроедении с мертвой пищей завязал сразу, в один день, и на три месяца. Потом началась жуть! После трех месяцев абсолютного «невспоминания» - постоянные срывы, не понимаю, в чем дело. Я бросил курить и употреблять алкоголь, но это оказалось абсолютным пустяком по сравнению с пищей. Прямо не знаю, что делать».*



Вот потому я и говорю, если у вас нет сильной мотивации, лучше переходить постепенно. Тише едешь, дальше будешь. К устойчивым результатам приводят знания и внутренняя зрелость, нежели сила воли и эмоциональная накачка. Вы должны созреть, дорасти до этого.

*«Если верить Евангелию от Ессеев, то получается, что Иисус проповедовал сыроедение. А как же быть с легендой о том, как он накормил людей хлебом и рыбой? Чему верить?»*

Иисус кормил людей тем, чем они питались на тот момент. Одно дело - накормить их, другое дело - объяснить им, чего есть не следует.

*«Вы пишете о вреде молока. А как быть с Евангелием от Ессеев, где Иисус прямо и конкретно говорит противоположное?»*

Иисус проповедовал свое учение для людей, живущих в основном скотоводством. Думаю, Он понимал, что если запретить им уже и молоком питаться, то это будет перебор.

*«Как известно, Иисус вместе со своими сподвижниками пил вино, ел хлеб, да еще и говорил при этом, что это суть Тело и Кровь Его».*

Во-первых, это было скорее всего и не вино вовсе, а виноградный сок. Здесь имеют место быть трудности перевода библейских текстов. То, что в современном переводе звучит как «вино», на самом деле являлось виноградным соком. Сок тогда называли вином, понимаете? Просто сорта и качества его были разные: хорошим соком считался свежий, а перебродивший - плохим. Не думаю, что Христа угощали плохим соком.

Во-вторых, хмельное вино в те времена и в той местности достаточно сильно разбавляли водой.

В-третьих, из рук Христа я бы и сам пил и ел все что угодно. Неужто вы думаете, что в чаше Христа находилось то, что мы сейчас понимаем под алкоголем? Таинство Евхаристии, коим была трапеза Иисуса и Его сподвижников, заключается в том, что после освящения хлеб и вино уже не являются тем, чем были до этого, а знаменуют двуединство божественного и человеческого начала во Христе. Аналогично, только наоборот, жидкость в бутылках, которая продается в ширпотребных торговых точках, вобрала в себя столько негативной информации, что из вина превратилась уже в конкретный яд. Представьте, сколько людей с поломанной и негативной

энергетикой проходит через эти точки. Поэтому, если уж пить вино, то лучше домашнее или то, что продается в элитных магазинах, а не в шалманах.

*«Прослушал Трансерфинг полностью 3 раза (аудио-книги), причем заметил, что, когда слушал в последний раз (в это время был на сыроедении), до меня дошли многие вещи, которые ну никак не доходили, когда я питался термически обработанной пищей. В частности, мне удалось прочувствовать аналогию - как в осознанном сновидении нам удается управлять сном, так и в жизни получается, что можно проснуться. Когда я это ощутил, у меня внутри как будто приятная бомбочка энергетическая взорвалась - так здорово! С тех пор мне стала больше понятна фраза «проснуться наяву».*

Вот, вы ощутили именно то, что я имел в виду, когда говорил о прояснении сознания. Очень часто лишь кажется, что ты что-то хорошо понимаешь. На самом деле это не так. Когда цепочка логических заключений разума выстраивается в стройную схему, превращается в шаблон, - появляется *понимание*. Но это лишь иллюзия, интерпретация. Настоящее проникновение в суть вещей наступает только тогда, когда приходит *осознание*. А это совсем другое. В отличие от понимания осознание идет откуда-то изнутри, не от разума, а от души. Вот это и есть та самая ясность, переходящая в озарение.

## Энергия намерения

*«Ни в одном из древних трактатов по йоге или цигун не написано, что для развития высокой энергетики необходимо питаться живой пищей. Тысячи лет без этого обходились».*

А вы прочитали все древние трактаты? Поздравляю. Если вы только что проснулись, вам необходимо кое-что узнать. За последнюю сотню лет ситуация в мире очень сильно изменилась и продолжает меняться с большим ускорением. Поэтому нельзя просто так взять какую-нибудь древнюю технику, в том виде, как она была для своего времени, и применять сейчас, в новой реальности, без учета произошедших изменений. Новая реальность уже совсем не такая, как прежде. Если вы этого до сих пор не поняли, то очень скоро «отстанете от поезда».

Цивилизация сделала крутой разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях - они уже не столько индивиды, сколько элементы системы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе. Если человек несвободен и неосознан, о каком развитии может идти речь? Это все равно что муху, застрявшую в паутине, обучать йоге по древнеиндийским трактатам. Ведь это такое древнее учение, ему тысячи лет! Значит, и мухе должно помочь для ее здоровья и долголетия!

Сначала нужно компенсировать поворот реальности. Вырваться из паутины, если уж на то пошло, а потом и развитием заниматься. Живая вода, живой воздух и живая пища как раз и являются такой компенсацией, которая не только проясняет и освобождает сознание, но и повышает энергетику простым и естественным образом. Но, разумеется, если вы хотите добиться большего, нужно еще дополнительно заниматься энергетическими практиками.

*«Какую энергетическую практику рекомендуете вы?»*

По моему мнению, *Школа Бронникова* превосходит все остальные подобные школы, вместе взятые, если судить по степени ее эффективности и приближенности к новым реалиям, о которых я упомянул выше. Ученики Бронникова за несколько месяцев осваивают такое, чего монахи в тибетских монастырях не могут добиться за несколько лет упорных тренировок.

Я сам пока что освоил лишь первую ступень этой Школы, но результаты уже удивляют. Когда я делаю энергетический массаж - одно из упражнений

Бронникова, мне не нужно касаться ладонями тела. Энергия ощущается как очень плотная субстанция, причем управляемая. Спустя несколько недель занятий мое энергетическое тело стало так же материально ощутимо, как и физическое. Это тот случай, когда вы действительно можете *потрогать руками* то, что раньше было лишь в воображении или на фотографиях ауры. И это только начало пути. Подробнее о Школе Бронникова на сайтах <http://bronnikov.ru/> и <http://bronnikov.org/>

Управление энергетикой - самая малая часть из всего, что дает метод Бронникова. Вы можете научиться видеть тонкоматериальный мир - пространство вариантов. Фактически такое *видение* есть не что иное, как сон в бодрствующем состоянии. В сновидениях вы уходите в неуправляемое и беспорядочное путешествие в пространстве вариантов. А здесь вы учитесь видеть то, что намерены видеть: прошлое, будущее или то, что скрыто от глаз в настоящем. Возможности поистине фантастические. Однако для этого придется хорошо потрудиться. Сверхспособности не даются так же легко, как Трансерфинг в повседневной жизни. Хотя многие и здесь испытывают значительные трудности. Книжки, как оказалось, не всегда и не всем помогают.

В таком случае поможет Школа Трансерфинга <http://transurfing.ru/> - там вы научитесь *управлять сновидением повседневности*. Для этого необходимо *взломать замок, на который заперто ваше сознание*, из-за чего вы никак не можете пробудиться, хоть даже и понимаете, что спите. Зачастую одного лишь прочтения книг и понимания мало - требуется снести человеку «крышу», или, точнее, сдвинуть «точку сборки», в терминологии Кастанеда, чтобы он *увидел*, в какой глубокой коме пребывал всю свою жизнь.

Вот такой «рефреш сознания» вы получите в Школе Трансерфинга.

*«По поводу энергетических потоков. Я такой человек, что хочу понять все до мелочей, а еще постоянно думаю: вдруг делаю что-то неправильно? В связи с этим такие вопросы. Вот вы пишете, у человека есть два центральных потока - восходящий и нисходящий, один проходит в нескольких сантиметрах от позвоночника, второй вплотную, то есть, получается, ширина потока порядка одного сантиметра, что ли? Потоки проходят прямо или изгибаясь вдоль позвоночника?»*

Не нужно ломать голову над тем, где и как именно проходят эти потоки и какая у них ширина. Главное - представлять, что вдоль центральной оси тела один поток поднимается, а другой опускается. А уж как они пойдут, организм сам разберется. Вообще, необязательно даже потоки представлять.

Достаточно просто обратить внимание на себя и почувствовать некую субстанцию, например, тепло, которое растекается по всему телу. Энергия сама найдет себе каналы.

*«Мне никак не удастся запустить потоки именно в этой полярности: восходящий спереди, а нисходящий сзади, сразу возникает неприятное ощущение «поглаживания против шерсти».*

Действительно, у некоторых людей полярность может быть другой. Тогда и вращение в Оке Возрождения следует делать против часовой стрелки. Если при вращении вы испытываете дискомфорт и явное сопротивление, смените направление и впредь крутитесь обратно.

Если же направление вращения здесь ни при чем, тогда, возможно, это связано с тем, что вы просто так представляете себе потоки. Как именно они проходят - не столь важно, главное, чтобы вы не испытывали дискомфорта. Представляйте так, как вам удобней.

*«В вашей энергетической гимнастике восходящий поток идет спереди, а нисходящий сзади. Я знаком с цигун, там, в малом небесном круге, энергия вращается в другом направлении: по спине вверх, по груди вниз. Хотелось бы уточнить, как правильно представлять потоки?»*

Потоки проходят намного сложнее, чем это может представить себе любой адепт. Я привел два основных потока для элементарной и примитивной иллюстрации, чтобы неподготовленный человек мог хотя бы с чего-то начать. И «малый небесный круг» - такая же упрощенная схема, не отражающая полной картины. Повторяю, как именно проходят эти потоки - совершенно неважно. Представляйте их так, как вам чувствуется комфортней. Главное - обратить внимание на то, что, кроме физического тела, у вас есть еще и энергетика. Принцип простой: куда внимание, туда и энергия. А по каким уж там потокам эта энергия пойдет, она сама разберется.

*«Можно ли самому снять с себя порчу, если подозреваешь, что тебя сглазили?»*

Порча и сглаз - это деструктивные программы, внедренные в ваше морфологическое поле (сверхсознание). Для того чтобы избавиться от них, необходимо заняться своей энергетикой. Они сами отвалятся, как клопы, если вывести свою энергию на должный уровень. Однако бывает, что внедряется очень сильная программа, которую может снять только

специалист. Если вы чувствуете, что в вашей жизни присутствует что-то патологическое, например, настолько тотальное невезение, что никакой Трансерфинг не помогает, тогда есть смысл найти хорошего специалиста.

*«В книге «Око Возрождения» написано: «Ни в коем случае нельзя пользоваться после практики заметно прохладной и тем более холодной водой». Это значит, обливание или контрастный душ после этой гимнастики делать не следует?»*

Нельзя переохлаждать организм. В этой же книге дается пояснение:

*«Никогда не принимайте холодную ванну, душ, обливание или обтирание до состояния, при котором холод проникает глубоко внутрь тела, поскольку это существенно нарушит эфирную структуру, выстроенную практикой ритуальных действий. Ни перед занятиями, ни после, ни в любое другое время».*

Кратковременное обливание очень холодной водой или контрастный душ, наоборот, разогревают тело, так что умеренный контакт с холодом вполне допустим после любой гимнастики. Следует только избегать холодного ветра, продувающего сквозь легкую одежду, - он действует угнетающе на энергетическую оболочку, «сдувает ауру». Длительного охлаждения также следует избегать.

*«В методике Бронникова затрагивается тема питания (сыроедения)? Если нет, как же они без должной энергетики добиваются всех феноменов?»*

Сверхспособности можно развить и без внимания к своему питанию, если имеются незаурядные задатки. И Трансерфинг, конечно, тоже будет работать. Но эффективность значительно повышается, когда организм свободен от шлаков и колоссальной работы, которая затрачивается на переваривание мертвой пищи и последующего очищения, с коим он еле управляет.

*В чистом же организме энергия течет свободным мощным потоком.* Это означает, что вам потребуется гораздо меньше усилий для управления реальностью и развития сверхспособностей, если вы будете питаться осознанно, а не бездумно. Эту истину прекрасно понимают те, кто серьезно занимается энергетическими практиками. Например, особое питание входит в качестве неотъемлемой части в такие направления, как йога и цигун. Но

даже адепты, как ни странно, страдают невежеством в области питания в силу исторически сложившихся стереотипов.

Дело в том, что интенсивные занятия энергетикой (и целительство в том числе) стимулируют размножение раковых клеток. Существует также опасность разрыва сосудов головного мозга. Такие махатмы, как Джидду Кришнамурти, Рамана Махариши, Вивеканда, Рамакришна, Шри Ауробиндо, Е. Блаватская, Е. Рерих, Ванга, Ошо, Кастанеда и многие другие, умерли от рака или инсульта. А ведь этого можно было избежать, если питаться именно живой натуральной пищей и пить живую воду.

Живая пища, во-первых, сдвигает рН организма в щелочную сторону, то есть куда положено. Вследствие этого усвоение кислорода значительно улучшается. (Спортсменам на заметку - никаких допингов не надо.) Раковые клетки неспособны развиваться в щелочной среде, насыщенной кислородом. Во-вторых, живая пища значительно повышает эластичность сосудов. От мертвой пищи среда организма, напротив, превращается в кислую, а сосуды становятся подобны старой сантехнике. И тут никакая вегетарианская диета не поможет, если пищу *готовить на огне*, а не есть в натуральном виде.

Вы можете питаться «полезной» овсянкой, нешлифованным рисом и другими «правильными» продуктами, но что толку? Организм от вареной еды засоряется, закисляется, а клетки страдают от кислородного голодания, как там «правильно» ни дыши. Зачем йоги непрестанно чистят язык, промывают кишечник, носоглотку и делают прочие умопомрачительные процедуры? Ничего этого не потребуется, если пища живая. Чисто на входе - чисто на выходе, и внутри чисто.

Академик Бронников проповедует раздельное питание и считает, что этого достаточно. Возможно, в рамках своей теории он прав, потому что его методика, будучи самой эффективной из всех энергетических практик, уделяет при этом особое внимание технике безопасности. Однако мое мнение таково, что береженого все-таки

Бог бережет. Сила Кундалини, если уж очень настойчиво будить ее всякими энергетическими «экзерцициями», однажды ведь может и проснуться! И если она проснется в невежественном и грязном теле, то попросту убьет его. Вот тогда и отзовется мое постоянное и «надоедливое» напоминание о сыроедении.

*«Чтобы воспользоваться этими знаниями, нужны душевные силы, а у меня какой-то упадок, апатия, даже физически ощущаю сон наяву. К сыроедению еще не готова перейти, правда, исключила из пищи некоторые вредные продукты. А каким еще образом раскрыть свои*

*энергетические потенциалы, пока не знаю. Хочется отформатировать свой мозг от тараканов, которые мешают просто радоваться жизни. Знаю же, что во многом мне везло и везет, но тем не менее охватывает меня хандра своей пеленой и не дает насладиться чистыми красками жизни. Мне очень близко то состояние, которое вы описываете в начале первой книги. Неужели и мне нужно ждать своего Смотрителя, чтобы встрепенуться в этой жизни?»*

Чтобы обрести душевные силы, нужно увлечь душу, найти Свою цель. Но в то же время, если вы во власти апатии, цель отыскать не удастся. Получается замкнутый круг: для пробуждения сил нужны силы. Вот поэтому я и предлагаю вам простой и естественный путь высвобождения энергии, которая чуть ли не полностью задействована на поддержание жизнеспособности, и одновременного освобождения от паразитов сознания (тараканов) - *путь перехода к натуральному питанию*. Вы не понимаете, насколько это просто и эффективно, потому что не пробовали. Сквозь пелену, в которой вы пребываете, вам *кажется*, что я говорю о вещах каких-то отвлеченных и несущественных. На самом деле я показываю вам выход, а у вас не хватает сил даже сбросить оцепенение, проснуться и *увидеть*, что это действительно выход. Поэтому вы читаете эти строки и все равно продолжаете меня спрашивать: ну где же он, выход? Покажите!

Поймите хотя бы умом, если не получается осознать. Допустим, если взять пьющего человека: он чувствует себя постоянно разбитым физически, он во власти паразитов сознания, которые заставляют его пить, поэтому он и морально разбит тоже, ему тяжело так жить, тяжело пить, а не пить тоже невозможно, он вынужден это делать опять и опять, чтобы хоть немного поднять свой тонус, потому что без этого жизнь, как ему кажется, просто невыносима. На самом деле ему лишь *кажется*, что круг замкнутый. С потреблением мертвой пищи абсолютно такая же картина. Повторяю, поймите это хотя бы разумом, разорвите порочный круг, и появится у вас энергия. Не сразу, но уйдут тучи из слоя вашего мира, и насладитесь вы «чистыми красками жизни», как того хотите. *«Просто радоваться жизни»*, как вы пишете, *действительно возможно*. Для этого нужна *свободная энергия и свободная воля*. Вот и попробуйте войти в дверь, где мною написано слово «Выход». Я ведь уже побывал там и знаю, о чем говорю.



## Намерение здоровья

Как ни странно, ко мне приходит много писем с просьбами помочь в выздоровлении. Очевидно, если нет здоровья, тут не до управления реальностью - вопрос жизнеобеспечения выходит на первое место и занимает все мысли. И опять мне приходится поднимать «апокрифическую», как некоторым кажется, тему, то есть вроде бы не имеющую отношения к Трансерфингу. А как вам нравится такой факт: сейчас в России уже *треть* призывников признаются негодными к службе. Но даже из числа «годных» берут и тех, кого бы раньше сразу отправили в клинику. Иначе просто служить будет некому. Это имеет отношение к Трансерфингу? Если нет, тогда вопрос: *к чему вообще имеет отношение Трансерфинг?* Вы понимаете, что реальность меняется на глазах, в то время как многие так и продолжают катиться по инерции со «старыми пластинками» в голове?

Вы можете прочитать гору литературы по чудодейственным методам избавления от болезней, но так и будете всю жизнь лечиться. Все зависит от цели: если цель - лечение, оно не кончится никогда; если цель - здоровье, оно будет у вас уже очень скоро. Поэтому моя задача состоит не в том, чтобы помочь вам избавиться от каких-то болезней, а в том, чтобы ориентировать ваше намерение на изначальное здоровье, присущее самой природе организма.

Я не медик и не обладаю обширными знаниями о лечении болезней. Все, что мне известно и что хочу донести до вас, - это простая истина о том, как болезней избежать. Всяких видов заболеваний очень много, а как их лечить - вообще большая, грандиозная наука. Как все сложно, да? Маятники увеличи людей далеко от истока - Знания изначальной причины всех болезней. Эта истина очень простая и, я бы сказал, чистая. Если подняться к истоку и следовать простой истине, то необходимость в замысловатой науке о лечении заболеваний отпадает. *Надо пить живую воду, дышать живым воздухом и есть живую пищу.* Вот и все, что требуется знать и делать.

Чтобы не создалось впечатления, что все, о чем я пишу, это «глас вопиющего в пустыне» или же частное мнение диссидента (каковым я фактически и являюсь для матричного общества), приведу здесь одну статью, которая выражает мнение стороннее и даже (почти) «квазиофициальное», если можно так выразиться.

*«Обнародованы данные о самом опасном фастфуде.*

Как известно, перекус на скорую руку, столь удобный для вечно спешащих жителей мегаполисов, занесен врачами в список врагов здоровья номер один. Стремительный набор веса, инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов из британского графства Гемпшир составить рейтинг самых вредных видов фастфуда.

Изучив состав и калорийность наиболее популярных среди британцев блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фастфуда, будь то кебаб, фиш энд чипе (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержится дневная норма жиров. Причем звание главного «убийцы» удостоился кебаб, известный в Москве под названием «шаурма». Оказывается, в одном кебабе содержится в среднем 120 г жира, при том что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70-80 г. Съесть кебаб - это то же самое, что выпить бокал растопленного кулинарного жира. Регулярное же употребление этого гастрономического шедевра приведет к стремительной прибавке в весе. Но действительно шокирующим является тот факт, что, съедая по одной шаурме всего два раза в неделю, любитель перекусить на ходу в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта и гарантирует себе через десять лет такого питания возникновение сердечнососудистой патологии.

Дело в том, что жир, содержащийся в фастфуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови. «Мясо, которое используется при приготовлении фастфуда, больше чем наполовину состоит из жира, - отмечает в беседе с РБК daily кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии медико-биологического факультета РГМУ Николай Адрианов. - Причем особо опасны продукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мембраны клеток сердца, печени и сосудов, изменяют состав крови и нарушают липидный обмен, что в конечном итоге приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Кстати, вредные жиры содержатся не только в пережаренной котлете и шаурме, но и в картошке фри, пропитанной многократно использованным растительным маслом. Так что аппетитные на вид сосиски, колбасы, гамбургеры и кебабы - первый шаг на пути к инфаркту».

Еще одним риском для людей, регулярно питающихся фастфудом, называют необратимые изменения в печени. Такая диета способствует

резкому увеличению доли печеночного фермента аланинаминотрансферазы. «Повышение аланинаминотрансферазы обычно наблюдается у больных гепатитом, - рассказала РБК daily доктор химических наук, профессор химического факультета МГУ Наталья Угарова. - В норме этот фермент находится внутри клеток печени. Когда же этот орган серьезно поражен, мембраны его клеток истончаются, клетки лопаются, и фермент попадает в кровь».

Специалисты Британской медицинской ассоциации провели эксперимент, во время которого участников регулярно кормили жареной, сладкой и очень калорийной пищей. Уже после первой недели эксперимента у добровольцев зафиксировали повышение количества аланинаминотрансферазы, накопление жира в клетках печени и скачки уровня инсулина. Через четыре недели у участников опыта было выявлено прогрессирующее снижение чувствительности к инсулину, что приводило к метаболической дисфункции и вызывало ряд биохимических отклонений, способствующих формированию предпосылок возникновения диабета и ишемической болезни сердца. На этом этапе, опасаясь за жизнь добровольцев, ученые решили прекратить эксперимент.

Но даже зная о вреде фастфуда, отказаться от него не так-то просто. **Исследования ученых из Принстонского университета в Нью-Джерси показали, что продукты быстрого приготовления вызывают у человека зависимость сродни наркотической.** Доктор Джон Хебель выявил, что питание жирными и сладкими продуктами активизирует выработку вещества допамина, которое связано как с ощущением удовольствия, так и с чувством сильнейшего влечения к чему-то. Например, подопытные крысы, выбиравшие между жирной и сладкой пищей и нормальным, сбалансированным питанием, отказывались от привычной для них еды и переходили на фастфуд. Причем *разорвать порочный круг зависимости от фастфуда проблематично.*

Так, эндокринолог из Вашингтонского университета Михаэль Шварц обнаружил, что, набирая вес, любители шаурмы и картошки фри развивают невосприимчивость к лептину - гормону, контролирующему аппетит. Именно поэтому одной из причин пандемии ожирения и увеличения частоты заболеваний булимией (неконтролируемым поглощением пищи) является широкое распространение полуфабрикатов и фастфуда, перегруженных жирами, сахаром, усилителями вкуса и консервантами. А исследования британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была

установлена тесная взаимосвязь между возникновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов и «быстрой еды». В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из основных методов лечения стала диетотерапия, предусматривающая *частое употребление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов*. По свидетельству диетолога клиники города Родерем графства Южный Йоркшир, уже через месяц подобного лечения пациенты гораздо реже жаловались на депрессию, у них улучшился сон и общее состояние. Поэтому отказ от очередной порции шаурмы вносит вклад в сохранение не только физического, но и психического здоровья».

ЕКАТЕРИНА ЛЮЛЬЧАК, «Еда для вреда», 28.05.2008 <http://rbcdaily.ru/>

Конечно, фастфуд - это уже крайний случай, который едва ли стоит вообще принимать на рассмотрение. Но я привел здесь эту статью уже лишь затем, чтобы обратить ваше внимание на то, что даже официальная наука начинает признавать причастность такого рода пищи к наркотикам.

Хотя должно быть очевидно, что большой принципиальной разницы между фастфудом и прочей мертвой пищей фактически не существует.

*«Могу ли я как-то повлиять на здоровье своего дедушки (в сторону выздоровления) путем, например, визуализации его здоровым? Что я могу сделать, чтобы помочь человеку выздороветь?»*

Убедить его, чтобы он зафиксировал свое внимание на выздоровлении, а не на болезни. Его намерение должно быть направлено не на лечение как процесс, а на оздоровление как цель. Сами вы едва ли сможете помочь.

*«Что делать, если я боюсь сойти с ума? Обращаю много внимания на посторонние звуки в комнате, может быть, потому, что осталась жить одна. Боковым зрением вижу движение какого-нибудь мелкого предмета».*

Не сойдете вы с ума - для этого нужны очень сильные воздействия. Включайте радио, телевизор. Мозг человека так устроен, что ему необходимо общение и поток информации. В информационном вакууме могут начаться галлюцинации.

*«Подскажите, пожалуйста, как быть, если вообще ничего не хочется. Нет мотивации к каким-либо действиям, все кажется серым и неинтересным».*

Это свидетельствует о том, что нет свободной энергии - маятники всю забрали. Нужно заняться своим здоровьем, телом. Гимнастика, контрастный душ, побольше свежей растительной пищи, спать ложитесь пораньше. Элементарно.

*«Визуализация может помочь избавиться от неизлечимой болезни?»*

Единственная неизлечимая болезнь нашего века - невежество. Необходимо пройти курс антипаразитарной чистки, затем почистить все выделительные системы и одновременно отказаться от вредных продуктов, перейти на раздельное питание с последующим постепенным переходом на натуральное сыроедение. Болезнь уйдет сама.

*«Я не верю в чудеса, но ваша теория вселила в меня лучик надежды. Дело в том, что у меня — ребенок-инвалид, девочка, она не ходит с рождения, потому что у нее врожденная аномалия спинного мозга. В реальности это не лечится. По вашей теории, существует пространство вариантов, в котором возможно все. То есть там возможен и вариант, что моя девочка абсолютно здорова. Как соединить мою больную девочку с ее здоровым вариантом и сделать ее по-настоящему здоровой?»*

Теоретически такое возможно. Но практически - требуется сильное, негибкое намерение и систематическая работа с целевым слайдом. В пространстве вариантов находится «проект» организма человека. С помощью целенаправленной визуализации в него можно вносить исправления. Это непросто, но возможно. Вообще свой «проект» исправить гораздо труднее, чем окружающую действительность. Все зависит от упорства и веры в свои силы. И делать это должны не вы, а ваша дочь сама. У вас мало шансов изменить чужой мир. Ваша дочь имеет прямой доступ к слою своего мира. Но ей нужно знать, что есть такая вещь, как Трансерфинг, и что он работает. Если вы попытаете ей объяснить, может быть, это вызовет у нее интерес, и тогда все в ее руках.

*«Мне 22 года, при росте 168 вешу 45 кг. Чувствую, что у меня очень мало энергии, хотя делаю каждый день гимнастику от сколиоза и катаюсь на велосипеде, гуляю в парке. Но, несмотря на это, сил очень мало. Хочу перейти на сыроедение. Я читала, что при таком переходе очень сильно сбрасывается вес. Учитывая то, что я и так достаточно худенькая, не хочется еще сильнее худеть».*

Вам нужно прежде всего обратиться к остеопату, вылечить позвоночник. Если вес не нормализуется, обратиться к эндокринологу. Пройти антипаразитарную программу. На сыроедение переходить резко не советую. Просто исключите из рациона вредные продукты, но питайтесь полноценно и разнообразно. Переходить нужно постепенно.

*«Восемь лет назад (я работал руководителем) у меня на нервной почве случился ишемический инсульт. Не такой он был сильный, но я сильно испугался. Я всего потом боялся, все эти годы занимаюсь с психотерапевтом, стало получше, но остался еще СТРАХ: боюсь мерить давление, оно у меня мгновенно подскакивает при одной только мысли, боюсь один куда-то далеко поехать. Если немного плохо, то у меня начинается мандраж. Меряю давление маятником (гаечка на нитке) и задаю ему разные вопросы о своем самочувствии, и так по несколько раз в день. Не могу избавиться от мыслей, которые меня преследуют. Посоветуйте, как мне выйти из всего этого, используя Трансерфинг? (Видал в Интернете комментарии на вашу книгу, что таким, как я, ее нельзя читать, а то крыша поедет, может, и правда?)»*

Вы зависли на своих болезнях. Надо переключиться с мыслей о болезни на здоровье. Перевести стрелку намерения. Не давление мерить, а делать то, что ведет к здоровью. Установка должна быть не на лечение, а на оздоровление. Разницу понимаете? Методов оздоровления - целая куча. Например, очищение организма, живая вода, живой воздух, живая пища, движение. А от инсульта спасут такие продукты, как цветочная пыльца и льняное масло. Замените сахар медом с пыльцой, а животные и тяжелые растительные жиры льняным маслом. Сосуды очистятся и станут эластичными, так что никакой инсульт не страшен. Ведь это так просто.

*«Можно ли с помощью силы намерения изменить возможности своего тела? Занимаюсь танцами, нужна хорошая растяжка, а я словно деревянная».*

Намерение нужно транслировать во время занятий, тогда они будут намного эффективней. Просто так крутить слайд о каких-нибудь возможностях своего тела бесполезно. Нужно совмещать физическое с метафизическим. Когда занимаетесь, думайте о том, как ваше тело становится все более совершенным. Это визуализация процесса: *сегодня я все делаю лучше, чем вчера, с каждым днем все лучше и лучше.*

*«Я читала книги Поля Брегга, и по ним выходит, что все шлаки, поступающие через пищу, воздух и воду, можно вывести только с помощью регулярного голодания, т.к. даже овощи и фрукты сейчас практически невозможно найти без обработки химией. Меняхватило почти на полгода еженедельных голоданий, но после сделанного перерыва не могу себя заставить. Считаете ли вы, что голодание - единственный выход и действительно необходимо для поддержания чистоты тела?»*

Вам это может показаться странным, но я не сторонник голодания. Считаю, что голодать без опасений можно только в том случае, если организм здоровый и чистый. Но тогда вопрос - зачем? Лучше не засорять организм, питаясь натуральными продуктами. Голодать нужно грамотно и осторожно, иначе можно получить непредвиденные осложнения.

Нельзя голодать в случае, если в организме присутствуют паразиты. Лямблии, например, просто съедят вашу печень - они ведь не договаривались с вами о голодании. Прочие паразиты также будут активно питаться вашими внутренними органами, не получая обычной пищи, и также выделять свои токсины. Если сюда добавить еще токсины самого организма, которые выводятся при голодании, то можно получить такое отравление, что выделительные системы просто не справятся. И что будет?

Так что, прежде чем голодать, необходимо пройти антипаразитарную программу и сделать генеральную уборку кишечника, печени, почек, а также избавиться от отложений солей. Все это производится известными проверенными методами, с помощью натуральных живых растений. Как именно, вы можете прочесть в книгах по очищению организма - таких сейчас достаточно много. Выбирайте метод, который придется по душе.

Ну, а после очистки можете уже голодать, если хотите. Только не по-дилетантски, как в голову взбредет, а грамотно. Лучшее руководство по голоданию, на мой взгляд, - книга профессора А.П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Ее можно найти в Интернете.

*«Уже лет 6 страдаю депрессиями, причем появляются они периодически, как только существенно снижаю дозу или прекращаю пить таблетки вообще. Помогите, пожалуйста, разобраться в проблеме. Я уже не знаю, что делать».*

Вы подсели на какие-то таблетки? Конечно, будут депрессии. Надо прекратить это дело. Перетерпеть очередную депрессию, очистить организм, побольше натуральной пищи. Пить антидепрессанты нет никакого смысла.

Сначала они немного помогают, а затем, когда прекращаешь их пить, организм начинает очищаться и выводить токсины, образовавшиеся от этих препаратов.

Вот тогда и возникает наркотическая абстиненция - ломка. Получается, состояние становится еще хуже, чем было до приема таблеток. Что же, принимать их снова? Так ведь не может продолжаться всю жизнь.

*«Дело в том, что просто так перетерпеть депрессию я не могу. И приходится прибегать к таблеткам, так как возникают на ее фоне панические тревоги и страхи. Доктор ставит диагноз: астено-невротический синдром. Два раза уже лежала в клинике неврозов в Москве. Однажды начала чистить организм вместе с известной госпожой М., но стало хуже. И она сказала, что мне надо сначала излечиться от депрессии. Была на встрече с господином С. (все эти люди широко известны). И когда сказала, что уже 6 лет страдаю, все перепробовала, столько книг прочитала, он мне только рассмеялся в лицо. До слез стало обидно. Я ни в коем случае не хочу осуждать этих людей... Помогите! Я готова поменять сознание, но не пойму, с чего начинать».*

Осуждать таких людей можно и нужно, раз они того заслужили. Начинать следует не с изменения сознания. И не заниматься лечением самой депрессии, конечно, а устранять ее причину. Врачи опускают руки потому, что они не в состоянии помочь вам - вы должны помочь себе сами. Вам следует очистить организм от шлаков и паразитов, это однозначно. Подавленные состояния возникают по трем возможным причинам: паразиты тела, зашлакованность организма, паразиты сознания. У каждого человека эти признаки присутствуют в различной степени и приводят к разным последствиям, в том числе к депрессивным состояниям. Начните с антипаразитарной программы. Паразиты тела могут влиять и на сознание. Антипаразитарную программу лучше выбирать по книгам: сходите в книжный магазин и найдите то, что придется вам по душе. Кто-то предпочитает народные средства, как у Н. Семеновой, а кому-то больше нравятся традиционные медицинские, как у Б. Медведева. Затем нужно почистить кишечник, печень, почки, кровь - в этой последовательности. Как это делать, есть масса литературы. Попробуйте, например, методы Щадилова или Малахова.

От таблеток все равно придется отказываться, потому что это только усугубит ситуацию. Нужно буквально *перетерпеть*. Хотя вам и очень плохо,



вы должны осознавать, что будет еще хуже, если станете и дальше принимать стимуляторы и релаксанты. Ешьте бананы, пейте свежевыжатый грейпфрутовый сок - вот лучшие антидепрессанты. Одновременно с чисткой необходимо перейти на раздельное питание - это обязательно, и на питание преимущественно натуральными продуктами, постепенно наращивая в своем рационе долю свежих фруктов и овощей, вытесняя мертвые продукты. Никакой синтетики. Голодать не рекомендую. Обязательно каждый день есть цветочную пыльцу или пергу, а также морскую капусту (не вареную только, а размоченную). Очищение может сопровождаться временным ухудшением состояния - это нормально: таков эффект вывода токсинов, скоро пройдет. Когда организм очистится, паразиты сознания, если они есть, отвалятся сами собой. Если вы проникнетесь идеей очищения, вам будет не так уж и сложно пройти этот путь.

*«Вот уже полтора года пытаюсь завести второго ребенка, мы с мужем лечились, я делала операцию и прочее. Ребенка хочу очень сильно, и это стало как наваждение. С помощью Трансерфинга стараюсь пересмотреть свое отношение к миру. Верю, что получится. Скажите, как добиться своей цели, какие слайды визуализировать?»*

Целевой слайд - картина о рождении ребенка, как вы будете с ним жить, ухаживать, гулять и т.д. Но кроме метафизики необходимо заняться своим физическим здоровьем: очистка организма от шлаков и паразитов, переход на живую воду, живую пищу и живой воздух. Только Природа может вернуть вам данные ею функции. Поэтому нужно самой сделать шаги в этом направлении - вернуться к натуральному питанию.

*«У меня есть проблема. Я прекрасно понимаю, что употребление алкоголя очень вредит мне и моему окружению. Когда я не пью какое-то время, в семье становится все хорошо. Полная идиллия. У меня замечательная жена, сейчас она беременна, ждем второго ребенка. Вроде бы нужно задуматься о последствиях, которые очень часто были для меня плачевными. То я разобью чужую машину, отчего влезу в долги, то ругаюсь на жену в пьяном состоянии. И постоянно, стоит мне выпить, как сразу начинаются серьезные проблемы, касающиеся всех сфер жизни. Вот вчера я в очередной раз напился, и меня забрали в милицию, где я просидел всю ночь. Опять серьезные проблемы, хочется просто плакать от того, что наступаю на те же самые грабли и не могу сделать выводов, чтобы не повторять этих ошибок. Пьянство фактически губит меня, я могу потерять все в один прекрасный день. Я*

*хочу полностью отказаться от алкоголя. Я не знаю, что мне делать. Я боюсь. Мне плохо. Мне сейчас очень плохо на душе, просто невыносимо. Почему повторяются такие ситуации?»*

Причины скверного, почти невыносимого состояния я уже называл: кредиторы-маятники и токсины. Но помимо этого в сознании на постоянной основе сидят паразиты, которые получают свою долю энергии от всех ваших проблем и переживаний, связанных с употреблением спиртного. Они так просто не отпустят. Вы будете наступать на те же самые грабли до тех пор, пока не очистите свой организм и сознание. Если вы этого не сделаете, вас будут цеплять за крючки снова и снова. Крючками служат, с одной стороны, старые токсины в организме. От них вы избавитесь, когда встанете на путь натурального питания и оздоровления. А другой стороны, это деструктивные программы в вашем сознании.

Вот пример такой программы: «Сейчас я выпью немного, в меру, как пьют все нормальные люди, и у меня все будет хорошо». На самом деле ничего хорошо не будет - все произойдет по старому сценарию. Паразиты сознания незаметно выведут вас, как на привязи, за ту границу, которую вы сначала не хотели переступить. Так получается даже независимо от вашей воли. Есть такая категория людей, которые «заводятся».

Им недостаточно выпить рюмку, они чувствуют энергию и подъем - кредит маятника, отчего хочется выпить еще, чтобы было больше энергии, больше подъема.

Так вот, я вам скажу, что такие люди, как вы, которых «нормальные» считают алкоголиками, на самом деле гораздо *нормальнее* их. Все аборигены, например, как индейцы, эскимосы и прочие народы, которые ближе к натуральному образу жизни, склонны к алкоголизму. Вы думаете, «пить в меру» - это нормально? Ничуть не бывало! Это совершенно глупое и бессмысленное извращение. «Нормальный» человек скажет: я выпил рюмку, и все, мне больше не надо, а вот алкоголик - он пьет до тех пор, пока не ужрется.

Но ЗАЧЕМ этот нормальный человек выпивает рюмку? Какой в этом смысл? Можете объяснить? У пьяницы смысл есть - больше энергии, больше подъема. Пусть не в хорошую сторону, но смысл есть. А у «нормального»? Ну выпил ты чуть-чуть, тебе от этого ни холодно ни жарко. Зачем? За компанию? По традиции? Ерунда! *Культурное употребление дихлофоса* - вот настоящая, подлинная сущность такой традиции. На самом деле *никакого смысла в умеренном питье нет*. В неумеренном - есть. Таково реальное

положение вещей, если взломать идиотские стереотипы и поставить все с головы на ноги.

Наоборот, если вас удовлетворяет небольшое количество спиртного и вам не хочется оттянуться на полную катушку, тогда вот это как раз и есть *ненормально*. Значит, вы не чувствуете вкуса энергии, он у вас притуплён куда более сильной зависимостью от мертвой пищи. И напротив, у «заводных» людей имеется обостренное чувство энергии, отсюда и жажда этой энергии, желание оттянуться, «испить чашу до дна». Только они не знают, что оттягиваться от избытка натуральной, не маятниковой энергии - это гораздо круче, им просто незнакомо такое ощущение.

Итак, получается простая и ясная картина: пить не в меру - будут проблемы, а пить в меру смысла нет. Ну зачем? Ни то ни се. Правда ведь? Вот вам и выход из ситуации - *не пить вообще*. Когда вы это осмыслите, осознаете и прочувствуете, деструктивные программы в вашем сознании сотрутся и заменятся новыми, жизнеутверждающими, направленными на *радостное существование и развитие в радостном мире*. А чтобы окончательно прозреть, обязательно послушайте лекцию профессора В.Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против России», ее можно найти в Интернете, например, здесь:

[http://www.samohin.ru/video/zhdanov/zhdanov-download.html#\\_alk\\_terror](http://www.samohin.ru/video/zhdanov/zhdanov-download.html#_alk_terror)

Не пить вообще - это классно!

*«Я не знаю, как прекратить курить. Меня это уже достало, прям плакать хочется. Please!»*

Чтобы бросить курить, необходимо переключить внимание на альтернативный маятник. Например, на улучшение своего физического и энергетического состояния. Нужно заменить одну деструктивную программу другой, конструктивной. А для этого требуется именно *переключить внимание*, как с одной мелодии на другую. Выбрать себе *новую установку* - цель. Задайтесь целью не бросить курить, а сделать из себя совершенство. Ведь если вы хотите отказаться от этой привычки, значит, ваше здоровье, жизненный тонус и внешний вид вам не безразличны. Вот и займитесь своим *здоровьем и физическим совершенством*. Для этого нужно окунуться с головой в книги по этой тематике, начать переход к натуральному питанию, завести себе правило делать гимнастику, бегать, плавать, ходить в фитнес-клуб и т.д. Обратите внимание: намерение направлено не на то, чтобы бросить старые привычки, а на то, чтобы обзавестись новыми. В противном случае это будет борьба с собой и за-

хватившим вас маятником. Когда внимание переключится на маятники здорового образа жизни, вредные маятники отвалятся сами собой.

*«Как похудеть? Ну, все, что касается физической стороны этого вопроса, я вроде бы знаю. Знаю, какую диету надо соблюдать, про физические нагрузки и т.п. Но у меня не хватает силы воли. Как выдержать диету? Уже все пробовал, но не получается. Постоянно срываюсь. Может быть, есть какие-нибудь психологические приемы, которые помогут не срываться с диеты?»*

Могу предложить один очень эффективный прием – не мучить себя диетами вообще. Диеты, как правило, основаны на снижении калорийности пищи, вплоть до ограничения ее биологической ценности. Например, питаться только овощами, или только фруктами, или только молочными продуктами, или кашами. Другими словами, питаться неполноценно. Для организма это стресс.

Для него это примерно то же самое, как если бы вам запретить гулять и смотреть телевизор. В ответ на такой стресс организм «пугается» и начинает накапливать энергетические ресурсы на случай еще больших ограничений. Такая вот у него «психология». Причем накапливается в основном жир, как самый оптимальный источник энергии. Одновременно с такой «заготовкой на зиму» происходит снижение веса, поскольку питание все-таки ограниченное, неполноценное. Но это снижение осуществляется как раз за счет нужных - белковых тканей, и в том числе за счет мозга и внутренних органов. В итоге получается так, что соотношение жира и мышц изменяется не в лучшую сторону. А при срыве с диеты (который неизбежен) организм, догадываясь, что этот срыв временный и его снова будут морить голодом, принимается за накопление с еще большим рвением. Так что, как видите, метод ограничения не только не работает, но и дает обратный эффект.

Выход лежит совсем в другой плоскости: не в старании удержаться от срывов на глупой диете, а в изменении принципов питания. Принципы эти очень просты и понятны.

1. Принцип раздельного питания. Не смешивать несовместимые продукты, как, например, белки с углеводами. Не пихать все в одну кучу, как в ширпотребовском комплексном обеде, а есть один вид продуктов, или хотя бы однотипные, в один прием. Фрукты - только в первой половине дня, и желательно в первой половине дня - только фрукты, потому что в это время проходит цикл очищения организма.

- Десерты, если не можете от них отказаться, - только до приема основной пищи. Напитки - тоже перед едой, а не во время и не после.
2. По возможности заменить конкретно вредную пищу менее вредной. Например, сахар - медом, пирожные и торты - 72%-ным шоколадом или сладкими сухофруктами, копченое - вареным, сковородку - пароваркой, жирное - постным, оливковое и подсолнечное масло - льняным или кедровым, каши - пророщенными бобовыми и злаками, изделия из белой муки и все виды консервов и хлопьев быстрого приготовления вообще исключить и заменить чем угодно натуральным. Обратите внимание, здесь производится не ограничение, а замена одних продуктов другими, более ценными и безвредными.
  3. Питаться по возможности в одно и то же время, без «перекусов» в перерывах между едой, чтобы организм успевал выполнять свои очистительные функции.
  4. Пить не менее полутора-двух литров чистой воды в день, желательно живой. От напитков, кроме свежавыжатых соков, лучше вообще отказаться.
  5. И, наконец, последнее: постепенный переход на питание живой пищей. Все. Никаких диет не надо.

*«У меня неизлечимая болезнь - хроническая почечная недостаточность, гломерулонефрит. Более четырех лет хожу на процедуры очищения крови (гемодиализ), 3 раза в неделю по 4 часа. За это время перечитал и перепробовал много систем и техник. Все они были признаны мной неэффективными. В Трансерфинге очень мало внимания уделяется именно исцелению. Не могли бы вы написать некий алгоритм исцеления тяжелых болезней: хронических, злокачественных, неизлечимых. Я визуализирую правильную работу своих почек, мысленно представляю диурез, делаю транзакцию, энергетическую гимнастику, физические упражнения, по возможности ем здоровую пищу (нам не все можно, без мяса нельзя)».*

Лечением болезней я не занимаюсь - это должно быть в компетенции профессионалов. Меня интересует совсем другое - устранение причин болезней.

Кто это вам сказал такую глупость, что «без мяса нельзя»? Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, болел тем же, что и вы. Еще в начале прошлого века он писал, что одним из симптомов этой болезни является наличие белка (альбумина) в моче. Врачи считали эту болезнь неизлечимой и

пытались остановить выделение белка лекарствами и мясо-молочной диетой, в результате чего она только усугублялась.

Так они что, до сих пор этим занимаются? Устраняют следствие? Вам известно, что белки животного происхождения дают сильную нагрузку на почки?

Арнольд Эрет, будучи в безвыходном положении, как и вы, решил сам заняться своим лечением. Вернее, не лечением, а устранением причины. Открытие Эрета состояло в том, что *причина его заболевания, как и множества других болезней, заключается в неправильном питании*. Это было и по сей день остается великим открытием, потому что официальная медицина как раньше этого не понимала, так и сейчас не желает знать и понимать. Эрет сделал простой вывод: *«если неправильное питание является причиной, значит, питание правильное будет лечением»*. Он перешел на питание живой пищей, сам избавился от своей болезни, а затем и многих других, «неизлечимо больных» и брошенных докторами, спас.

К стыду отечественной медицины, Арнольд Эрет (Ehret) до сих пор не переведен на русский язык. Если вы владеете английским, найдите и прочитайте его книги: [«Mucusless Diet Healing System»](#). Еще недавно они продавались на [ozon.ru](http://ozon.ru).

Переведу здесь небольшой отрывок из его книги. *«Неописуемое и до сих пор незнакомое мне чувство отличного здоровья, жизненной энергии, высочайшей производительности, выносливости и силы пришло ко мне и принесло огромную радость и счастье уже лишь оттого, что я живу. Это было не только физическое ощущение. Сильные изменения произошли в моем менталитете, что проявилось в обострении восприятия, памяти. У меня появилась надежда, спокойствие и даже смелость, какое-то духовное просветление и озарение, буквально как восход солнца. Все мои физические возможности вдруг резко увеличились, намного превосходя те, что были у меня в годы здоровой и полной сил юности. Я легко преодолел путешествие на велосипеде в 800 миль из Алжира в Тунис. Представьте, ведь я был кандидатом в покойники, приговоренным и отвергнутым докторами. Теперь же я просто ликовал от обретенных сверхспособностей и от того, что мне удалось миновать эту «бойню человеческую», именуемую «научной медициной».*

Арнольд Эрет, как и Поль Брэгг, умер не своей смертью, от несчастного случая. Но это уже другая история.

Я не призываю вас теперь огульно отвергать все, что предлагает медицина, и конечно же, не имею намерения обобщать нерадивый опыт отдельных докторов на всех медицинских специалистов. Однако опыт Арнольда Эрета дает надежду тем, кого медицина занесла в черный список «неизлечимых». Обратитесь к Природе - она лучший лекарь. Переходите на питание натуральной живой пищей, и Природа сама все поправит.

И последнее, о чем хотелось бы сказать. Я не рассчитываю, что все, кто прочтет эту книгу, проникнутся ее идеями. Слишком это все необычно и даже, скажем так, неудобно для привычного образа жизни. Однако те, кто уже начинает прозревать, что с нашим миром творится нечто неладное, все поймут. К сожалению, замутнение нашей осознанности и управление нашим сознанием производится очень легко и просто - через воду, пищу и воздух. То, что в человека входит непосредственно, то и является тем самым крючком, за который его потом можно повесить куда угодно, как тряпичную куклу. И одновременно такой способ управления оказывается настолько «естественным» и завуалированным, что «кукла» ничего не замечает и думает, будто все идет нормально, как надо. Так вот, я обращаюсь к тем, *кто все понял*. Вы должны осознавать, что перейти со старого, закрепощенного и сонного, на новый, свободный и осознанный образ жизни далеко не так просто, как кажется. Поэтому не торопитесь, не насилуйте себя и не старайтесь следовать всем данным в книге рекомендациям с фанатизмом. Фанатизм в любом проявлении, даже если речь идет о хороших и полезных вещах, - это обратная сторона инфантильности, где вы по-прежнему спите и не понимаете, что делаете. Помните: все должно быть в меру, гармонично и в охоту, а не в принуждение. Не заставляйте себя делать то, к чему душа не лежит. Если еще не «дозрели», лучше погодите с крутыми переменами. Действуйте осознанно и в единстве души и разума. Удачи вам!

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

## ЛИЧНОЕ ИНТЕРВЬЮ

*(Скомпилировано из нескольких интервью, взятых разными изданиями в разное время.)*

### Творчество

*Как вы пишете свои книги? Где? Сколько времени ушло на каждую? А по сколько страниц в день?*

Это может показаться странным, но книги я пишу не последовательно, от начала до конца, а параллельно - все главы одновременно. Обычно мне в голову самопроизвольно приходят отдельные мысли, которые я записываю. Когда накопится достаточное количество таких вот обрывков, они как-то сами собой складываются в общую картину. Остается их связать вместе и отредактировать. Вот так, из разрозненных фрагментов, составляется вся книга, буквально как мозаика. На книгу обычно уходит год - полтора. Производительность не измерял, но бывает, что по несколько недель не удается записать ни страницы. И, видимо, это не зря. Как только пытаешься работать от разума, то есть мыслить логически, - ничего не получается, словно какая-то сила держит и не пускает до тех пор, пока до тебя не дойдет то, что ты должен понять. Истинное знание приходит само, без предупреждения, откуда-то из глубины души. Выдумывать я не умею.

*Все ли примеры в ваших книгах реальны? Это не иллюстрации в стиле «театр одного режиссера»?*

Если вы подозреваете, что я все это выдумываю, то напрасно. Такое выдумать просто невозможно, потому что все приемы реально работают. Трансерфинг - не умозрительное учение, а практическая техника управления реальностью. Это Знание пришло ко мне из пространства вариантов - информационного поля, откуда берутся все предчувствия, озарения и открытия. Каждый из нас в той или иной мере «подключен» к неисчерпаемому банку данных, только не каждый обращает внимание на еле слышный шепот подсознания и не всякий осмеливается принимать интуитивные знания и чувства всерьез.



*Кто ваши Учителя?*

Если вы имеете в виду Трансерфинг, то, как я уже говорил, это Знание было передано мне и продолжает передаваться трансцендентным путем. Меня этому никто не учил, и я об этом нигде не читал. Информация сама приходит в голову. Как это получается, объяснить не могу. Я обыкновенный человек, с инопланетянами и духами не общаюсь. Единственная личность, которую я мог бы назвать своим Учителем, - это Смотритель - один из хранителей древнего Знания, который однажды явился ко мне в сновидении, после чего и пошел поток информации. Встреча со Смотрителем описана в начале книги «Трансерфинг реальности», и это не было похоже на обычный сон. К тому же после той встречи вся моя жизнь резко переменилась: вдруг, ни с того ни с сего, бывший физик, не отличавшийся никакими особыми способностями, начал писать книги. Пусть тот, кому удобней считать, что я занимаюсь мистификацией, остается при своем мнении. Сам же я убежден, что хранители древнего Знания существуют, хоть и не могу этого доказать. Судя по всему, они, находясь в другой реальности, пытаются нам помочь выжить в мире, который стремительно превращается в матрицу. Недаром время от времени в разных концах земли, независимо друг от друга, появляются разные интерпретации древнего Знания, одной из которых является и Трансерфинг.

*А давление мерили? А пульс учащается?*

Ну, до сердцебиения не доходит, однако очень часто я бываю буквально поражен тем, что только что написал. Такое ощущение, будто я работаю ретранслятором чьих-то – не своих – мыслей.

*Что было «спусковым крючком» Трансерфинга?*

Наверно, перелом произошел, когда накопилась критическая масса дров, которых я наломал в жизни. Мне бы прочитать свою книгу «Трансерфинг реальности» лет двадцать пять назад! Вот тогда моя жизнь была бы совсем другой - намного легче и правильней. Но в таком случае я бы не смог написать эту книгу... А так, после того как я прошел через все тяжкие, отворился какой-то канал, через который повалила информация. Вообще, могу открыть один простой секрет, как получить доступ к информации. Для этого необходимо всего лишь перестать искать истину в чужих книгах, другими словами, перенаправить вектор намерения. До тех пор, пока ваше намерение направлено на то, чтобы учиться, вы будете пребывать в

положении вечного студента и всю жизнь ходить за дядей, который, как вам кажется, умнее вас. Но стоит вам отвернуться от признанных авторитетов и взять на себя смелость отныне самому отвечать на поставленные вопросы, как ответы не заставят себя долго ждать. Буквально, столкнувшись со сложной проблемой, нужно сформулировать вопрос и дать себе время на его решение. Увидите, ответ придет сам - он уже есть в пространстве вариантов, ваша задача состоит в том, чтобы вознамериться получить его самостоятельно. Разум формулирует вопрос, а душа, имея доступ к пространству вариантов, находит ответ. Нужно только прислушиваться к голосу сердца, которое говорит на языке интуиции. Так, подключившись к соответствующему сектору пространства вариантов, можно делать открытия, творить новое, создавать шедевры. Единственное требование - для того чтобы «настроиться» на нужный сектор, необходимо получить элементарные знания и навыки в данной области. Я тоже некоторое время увлекался эзотерикой, но сам стал писать только тогда, когда перестал искать истину в чужих книгах. Кстати, багаж прочитанного у меня весьма невелик. Кругозор многих моих читателей гораздо шире.

*Почему, на ваш взгляд, Смотритель выбрал именно вас транслировать Знание?*

Вероятно, потому, что до этого я всю жизнь занимался анти-Трансерфингом, то есть делал все с точностью до наоборот. Умные учатся на чужих ошибках, а дураки на своих. В этом смысле я был очень ярко выраженным дураком. Однако, как по-вашему, чей урок усваивается лучше: свой или чужой? Умный - он имеет лишь осведомленность о том, что правильно, а что нет. Другими словами, имеет информацию, но не осознает. Дурак же, в отличие от умного, - каждой своей набитой шишкой чувствует и понимает саму суть совершенных им ошибок, а значит, обладает подлинным знанием. Очевидно, только дурак способен стать проводником Знания.

*Когда и где появилась идея Трансерфинга?*

Трансерфинг - это не идея, и она не появилась, что должно быть понятно из вышесказанного. Книгу «Трансерфинг реальности» я начал писать в январе 2002 года, сразу после упомянутой встречи со Смотрителем. Где именно я тогда находился - не скажу.

*Как вы думаете, миллионеры становились таковыми, обладая Знанием Трансерфинга, или слепо, не подозревая, что существует Знание?*

Трансерфинг - очень древнее Знание. А мы - люди - очень древние души. Мы знаем все обо всем. Но знания эти едва пробиваются сквозь мощный заслон ментальных шаблонов и ложных стереотипов, навязанных социумом. Тот, кто доверяет больше голосу сердца, нежели разуму, добивается ошеломляющих успехов. Подробнее об этом - в книге «Трансерфинг реальности».

Я долго не мог понять, в чем секрет успеха этой книги. Но наконец до меня дошло. Дело в том, что ко мне приходят сотни писем, содержащих одну и ту же мысль. Люди пишут, что Трансерфинг - это то, о чем они смутно догадывались, но не могли выразить в ясной форме. А теперь они получили четкое изложение своих смутных догадок, неосознанных предчувствий. Все разложилось по полочкам. Вот это людям и нравится. Они воспринимают это Знание как свое.

Миллионерами становятся те, кто имеет дерзость *знать*, то есть слушать свое сердце, а не чужие советы; следовать своим путем, а не копировать чужой.

### *Что несовершенно в Трансерфинге?*

Знание Трансерфинга как таковое - совершенно. Это самая простая и эффективная техника управления реальностью, ориентированная на среднего человека, не обладающего никакими уникальными способностями. Несовершенным можно считать лишь изложение, интерпретацию Знания. Я это сделал, как смог.

*Назовите основные тезисы Трансерфинга, азы, для тех, кто, прочитав книгу, растерялся от объема неожиданной информации. С чего нужно начинать, чтобы изменить жизнь по Трансерфингу?*

Лучшее, с чего можно начать, - это техника амальгамы. Заключается она в следующем. Мир - это зеркало. Он ведет себя буквально как отражение наших мыслей. Как вы думаете о мире и о себе, так и будет. Разница между миром и обыкновенным зеркалом только в том, что зеркало отражает изменения сразу, а мир отвечает с задержкой, иногда в несколько дней, а то и месяцев.

Своим отношением вы формируете свою реальность. Вот и поиграйте в это «зеркало мира». Попробуйте взять себе, например, такую установку: «Мой мир заботится обо мне». Встречаясь с любыми, даже самыми незначительными обстоятельствами, твердите себе эту формулу - в любом случае, что бы ни происходило, плохое или хорошее.

Если встречаетесь с удачей - не забывайте подтверждать себе, что мир действительно заботится. Констатируйте это подтверждение в каждой мелочи. Когда сталкиваетесь с досадным обстоятельством - все равно твердите, что все идет как надо. Ваш мир лучше знает, как о вас позаботиться.

Техника амальгамы, несмотря на всю свою простоту, обладает такой мощностью, о которой вы не подозреваете. Если у вас хватит терпения превратить эту технику в привычку, через некоторое время вы будете буквально поражены, насколько реальное воздействие оказывают мысли на окружающую действительность. Стоит попробовать.

*Как определить единственно правильную цель? Очень часто душа горит в порыве, а потом перегорает. Как распознать настоящую?*

Настоящая цель - это та, которая «не перегорает». Душе свойственно увлекаться и впадать в эйфорию. Но разве можно всерьез принимать цель, к которой вы через некоторое время охладеваете? Подлинная - ваша Цель - не дает покоя до тех пор, пока не будет достигнута. И определяется она в единстве души и разума. Это такое состояние, когда при мысли о Цели душа поет, а разум с удовлетворением потирает руки. К своей Цели вы стремитесь и сердцем, и умом.

*Как остановить мыслемешалку и внутренний диалог - главные препятствия для Трансерфинга?*

Я не считаю внутренний диалог препятствием для занятий Трансерфингом. Не надо его останавливать. Просто нужно следить за тем, чтобы этот диалог шел в нужном направлении. А именно: одергивать себя всякий раз, когда в голову лезут негативные мысли и реакции; не забывать напоминать себе, что мир заботится; не спать наяву, поддерживать осознанность, не позволять маятникам навязать вам свою игру; помнить о соблюдении основных принципов Трансерфинга (координация намерения, движение по течению вариантов, зеркальные принципы); и, наконец, систематически крутить в мыслях целевой слайд - в явном или фоновом режиме. Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью.

*Легко ли вам было издаться в первый раз? Как это происходило?*

История издания книги «Трансерфинг реальности» наглядно иллюстрирует принципы, в ней изложенные. В июле 2003 года была

закончена работа над рукописью. Я разослал свои предложения в двадцать ведущих московских и питерских издательств. Но, как и следовало ожидать, все мои предложения потонули в корзинах редакторов. Прошло несколько месяцев - скорбное молчание.

В соответствии с принципами Трансерфинга, я не стал страдать, как водится у начинающих авторов, которые должны ждать годы, издавать на свои средства, мучиться проблемами своей невостребованности, ненужности, непонятости... Мне с самого начала было откровенно наплевать на все эти переживания. Я был абсолютно убежден в силе древнего Знания, а потому сразу выбрал самую высокую планку - сделать свои книги мировыми бестселлерами.

Все очень просто: что в мыслях, то и в реальности. Если автор склоняет голову перед фактом, что на книжном рынке сейчас трудно пробиться, так оно и будет - *для него*. Но если он намерен войти в число лидеров и, что бы ни происходило, поддерживает в себе это намерение твердо и непреклонно, опять же - так оно и будет. Этот принцип работает в *любой* сфере деятельности.

Так вот, не рассчитывая более на внимание издателей, я организовал рассылку на <http://subscribe.ru/>, где начал потихоньку выкладывать главы из своей книги. Конечно, эта рассылка вызвала всплеск интереса. Заинтригованные читатели, потеряв терпение, стали уговаривать меня выложить всю книгу целиком и сразу. Вообще-то я противник электронных книг, однако натиск читателей был настолько силен, что меня наконец уломали.

В течение месяца я рассылал всем желающим электронный вариант книги за умеренную плату - 100 рублей для россиян и 5 долларов для зарубежья. Я не считал, сколько экземпляров отправил, могу лишь сказать: настолько много, что это позволило мне оставить прежнюю работу и вплотную заняться новыми книгами.

Может показаться странным: неужто люди платили такие деньги за электронный текст? Ведь все давно привыкли к тому, что многие книги в Интернете доступны бесплатно. Тем более что надо было тащиться в банк, стоять в очереди, заполнять длинный бланк денежного перевода... А для зарубежных читателей стоимость перевода в несколько раз превышала саму сумму.

Секрет в том, что здесь я использовал один из принципов Трансерфинга: *откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались*. Условия были такими: вы присылаете мне заказ, я сразу же отправляю вам книгу, а вы платите, когда вам будет удобно.

При этом подтверждения оплаты не требуется. Ведь вы себя уважаете? Тогда я вас тоже.

Вы не представляете, какой это вызвало резонанс! Люди все равно присылали мне квитанции. Они никак не могли взять в толк, что такое доверие возможно. А многие потом говорили: если бы не такие условия, я бы и не подумал платить.

Тем временем Трансерфинг приобрел уже достаточно широкую известность в эзотерических кругах, и его уже вовсю обсуждали в Интернете. Издатели наконец заметили, что происходит *нечто*. Теперь они сами начали присылать мне свои предложения.

Вот так работает Трансерфинг. Мир - это зеркало. Если будешь стоять перед ним, ожидая чего-то, - в отражении получишь то же самое, то есть просто факт самого ожидания. Но стоит лишь самому сделать первый шаг с определенным намерением, как мир начинает двигаться тебе навстречу. Трансерфинг объясняет, как формировать такое намерение.

*Сами-то вы используете все свои приемы? И как ваши «маятники», не режут по горлу?*

Разумеется, если бы я не проверил Трансерфинг на своем опыте, то не сумел бы объяснить другим, как это делается. Техника работает безукоризненно, и результаты, как правило, превосходят все ожидания. Очень часто случается то, что никак не укладывается в рамки обыденного опыта. И хотя все эти чудеса вполне объяснимы с точки зрения Трансерфинга, я до сих пор не могу к ним привыкнуть и всякий раз удивляюсь: неужели такое возможно?! Те же самые чувства - удивления и восторга - испытывает любой, кто пробовал управлять реальностью силой своего намерения. Удивление оттого, что обыденный разум привык принимать реальность за нечто внешнее и существующее независимо от нашей воли. Восторг оттого, что перестаешь ощущать себя маленьким человечком, зависимым от обстоятельств, и начинаешь сам формировать свою реальность.

Что касается маятников - энергоинформационных сущностей, которые, в свою очередь, стараются управлять людьми, то с ними все далеко не так просто. Для того чтобы противостоять их влиянию, необходимо поддерживать осознанность на высоком уровне, а именно - в каждый момент отдавать себе отчет: что я делаю, зачем и почему. Иначе жизнь захватывает, как сновидение, в котором ты опять превращаешься в бумажный кораблик и оказываешься во власти обстоятельств.

Я тоже, бывает, теряю осознанность, и тогда маятники «катают меня на качелях» очень весело. За подъемами следуют спады, как и у всех нормальных людей. И я продолжаю делать ошибки. Безупречных личностей не существует. Недаром есть такая пословица: не смотри, что учитель делает, - слушай, что он говорит. Только теперь, конечно, ошибок и проблем гораздо меньше.

*Не используете ли вы какие-нибудь наркотические препараты для «выходов» в иную реальность? А раньше использовали? Ведь вы явно «знакомы» с Карлосом Кастанедой.*

Наркотических препаратов не использую, хотя пробовать доводилось. В действительности самый сильный психоделик - это полное отсутствие каких бы то ни было средств, вызывающих привыкание, а таковыми, между прочим, являются все продукты, произведенные маятниками. Взять, например, гамбургер. Помимо, собственно, его физической формы, которую мы отправляем в рот, существует метафизическая форма - энергия, затраченная на его производство. (Здесь имеется в виду не та сила, которая приводит в движение механизмы, а свободная энергия живых существ, которую поглощают маятники.) Представьте, сколько людей и машин участвовало в процессе производства гамбургера: это замысловатое сплетение труб и резервуаров химических заводов, выпускающих удобрения; лязгающие железные монстры, собирающие трактора и комбайны; множество промежуточных производств, позволивших собрать самих железных монстров, начиная от винтика и кончая краской; далее культурные поля и пастбища, которые нужно вспахать, засеять и собрать урожай; мясомолочные фермы, где животных содержат в буквально скотских условиях; чудовищные скотобойни, о которых нежный ротик, обожающий вкусную колбаску, предпочитает не думать; заводы пищевой промышленности; наконец, обширная торговая сеть, реклама, и так далее. Видите, какой конгломерат производств, завязанных друг на друга, работает над созданием скромного бутерброда? И над каждой производственной единицей стоит маятник как энергетическая надстройка. На физическом уровне мы наблюдаем движение материальных предметов, а на метафизическом плане идут невидимые, но такие же объективные процессы энергообмена.

Вы думаете, энергия маятников, затраченная на производство гамбургера, исчезает бесследно? За физическую форму вы заплатили деньги, а за энергию придется расплачиваться своей свободной энергией. Питаюсь

синтетической, мертвой пищей, человек теряет энергию и здоровье; заряд жизненной силы, данный ему с рождения, расходуется, как в батарее. В отличие от мертвых, натуральные, живые продукты, не подвергавшиеся тепловой и химической обработке, «батарею не сажают». Потребитель же мертвой еды становится пищевым наркоманом и включается в запрограммированный цикл самоуничтожения. Любой искусственно созданный продукт вызывает привыкание. Сравните синтетический суп в пакете и бабушкин борщ, приготовленный из натуральных продуктов. Бросить курить или пить - раз плюнуть. А вы попробуйте перестать есть пищу, к которой привыкли, живя в матрице.

Так вот, я не призываю всех отказываться от благ цивилизации и возвращаться к натуральному существованию. Но, пользуясь услугами техногенного общества, которое стремительно превращается в настоящую матрицу, необходимо отдавать себе отчет, что это засасывает, ввергает в зависимость, погружает в сон, где ты - не хозяин своей судьбы, а куколка в ячейке, не понимающая, что ее используют.

Сам я стараюсь потреблять как можно меньше ненатуральных продуктов. И здесь дело не в том, что они «вредны для здоровья», - речь идет о свободной энергии, а следовательно, и о личной свободе. Уменьшая количество синтетики в рационе, не говоря уже о наркотических средствах, тем самым увеличиваешь свой энергетический потенциал, что означает повышение жизненного тонуса, раскрытие творческих способностей, заметное улучшение качества жизни, и главное - превращение из фишки в того, кто бросает кости, - обретение Силы, о которой так загадочно и туманно намекали джедаи из «Звездных войн».

*Ваш комментарий: «Воины никогда не смогут построить мост для соединения с людьми мира. Но если люди захотят сделать это - именно им придется выстроить такой мост, который связал бы их с воинами», — так чего же книги писать?*

Я не знаю, чья это цитата, но думаю, здесь имеется в виду то, что задача воинов - дать понять людям, что в конце тоннеля свет есть. Однако мало увидеть этот свет - для того чтобы выйти из тоннеля, необходимо топать своими ножками. Есть категория людей, которые перерывают горы литературы в поисках какой-то спрятанной истины, не предпринимая конкретных действий. А другим, которых, кстати, большинство, и вовсе никакого света не надо - они в темноте жить привыкли. Но имеется и небольшой процент



тех, для кого нужен лишь начальный толчок, чтобы они сами вступили на путь Воина. Вот для них и пишутся книги.

Кстати, «путь Воина» - это далеко не Трансерфинг, а в корне противоположное учение толтеков, известное по книгам Карлоса Кастанеды и Теуна Мореза. И если кто-то пытается сравнивать эти два учения, то значит, не понимает толком ни одно из них. Несмотря на то, что и то, и другое ведет к одной и той же цели, а именно - к свободе, когда не ты повинешься миру, а он тебе, - дороги к этой свободе идут в разных направлениях: последователи толтеков пытаются *заставить* мир повиноваться, а трансерферы - *позволить* ему это. Очевидно, методы достижения цели различаются в принципе.

*Есть ли последователи - ведь вы уже явно ощущаете себя гуру? Как вы с ними занимаетесь: регулярно или прогоняете, дав наставление - плыви по воле волн и управляй своим серфером?*

Вот уж, честно скажу, в роли гуру я себя абсолютно не ощущаю, поскольку действительно считаю себя всего лишь ретранслятором древнего Знания. Правда, было одно время нехорошенькое такое чувство собственной значимости, когда пошел поток восторженных писем от читателей. Но я быстро справился с этой болезнью. Сейчас я лишь трезво отдаю себе отчет, что читатели видят во мне если не Учителя, то, во всяком случае, признанного эксперта в области Трансерфинга. И это не вызывает у меня никаких самолюбивых мыслишек. Чувство ответственности - это да. Если ко мне обращаются с вопросом или просьбой о помощи, я отвечаю только так, чтобы, не дай бог, не навредить. Хотя еще ни разу не слышал, что Трансерфинг кому-то навредил.

*Нужен ли вам PR? И почему.*

Трансерфинг еще не достиг широкой известности. Это только начало. Все впереди. К сожалению, большая часть читателей даже не приближается к книжным полкам с эзотерикой - это не входит в круг их интересов. Возможно, многим людям Трансерфинг бы очень пригодился, но они понятия не имеют, что в мире существует нечто, способное значительно облегчить их существование и решить целый ряд проблем. Если реклама (в любой форме) поможет распространению идей Трансерфинга, так почему бы ее не использовать?

Ко мне приходит много писем от читателей, которые хором утверждают, что Трансерфинг значительно и конкретно повышает качество

жизни. Результаты у всех разные - кто что заказывает, то и получает: работу, высокую зарплату, машину, квартиру, находит свою половину, избавляется от комплексов, проблем и так далее. Очень жаль, что многие люди и не подозревают о том, как легко могут быть реализованы их желания. Просто не знают, что, помимо общепринятых, существуют другие, более действенные пути достижения целей. Надо сделать так, чтобы они *узнали*.

*«Куда» посылаете поклонников? На все письма отвечаете? На сайте что-то нет личной информации...*

Очень надеюсь, что поклонников у меня нет, а есть последователи - и не мои, а Трансерфинга. На письма стараюсь отвечать, насколько позволяет время. Иногда мне задают вопросы личного плана - любопытно ведь, однако, как правило, люди ведут себя корректно. Всем понятно, что широкая известность не несет с собой ничего хорошего. Когда личная жизнь выставляется на всеобщее обозрение, она перестает быть личной.

*В своих книгах, помимо предлагаемой новой модели восприятия мира, вы затрагиваете множество психологических проблем, хотя вы не психолог по образованию. Как вам удалось так тонко прочувствовать то, что беспокоит умы многих людей?*

Отвечая на вопросы людей, обращающихся ко мне за помощью, я абстрагируюсь от своего жизненного опыта, а также от методов психоанализа. Другими словами, я пользуюсь не психологическими приемами или какими-то мудрыми сентенциями, а принципами Трансерфинга применительно к той или иной жизненной ситуации. Принципы эти универсальны и служат своего рода «математическим аппаратом» для решения прикладных проблем.

*Школа Трансерфинга в Санкт-Петербурге - это ваше «детище» или инициатива ваших сторонников?*

Школа была основана при моей поддержке. В Санкт-Петербурге находится центральный офис Школы Трансерфинга, где создается единая методология преподавания. Лично я занятий не провожу и никаких доходов с этой деятельности не имею. Занятия проводят квалифицированные тренеры, прошедшие серьезную подготовку.

## Личная жизнь

*Современные мистики, то ли смущаясь, то ли «создавая легенду» в стиле Кастанеды, не дают точных биографических сведений: родился там-то (вдруг это провинция...), родители... (простые люди - о!) — и так далее. Надеюсь, вы не из их числа? Понимаю: легко написать «да» или «нет» - надеюсь на хотя бы банальную анкету. Пожалуйста.*

Моя биография не может и не должна представлять интереса, поскольку я не создатель Трансерфинга, а всего лишь «ретранслятор» этого древнего Знания. Интерес представляют те личности или силы, которые передали мне это Знание, хотя и они тоже, как видно, не желают себя раскрывать. Мне уже близко под пятьдесят. До распада Советского Союза занимался исследованиями в области квантовой физики, потом - компьютерными технологиями, сейчас - книгами. Живу в России. По национальности - русский. Остальное не имеет никакого значения, впрочем, как и все это.

*Вы считаете себя достаточно образованным человеком?*

Смотря что понимать под образованностью. Если эрудицию, тогда я - полный невежда. Если же умение решать проблемы, тогда - может быть. Стараюсь не загружаться лишней информацией, голова - не мусорный ящик.

*Где вы учились? Что вам дало стандартное образование? Ваша профессия?*

Я бывший физик, а также бывший компьютерный специалист. Надеюсь не стать бывшим писателем. Стандартное образование мне мало что дало. Однако я считаю, что в этой жизни все не зря - каждая ступенька ведет к тому, чего ты достиг.

*Что дало вам настоящее образование? Книги? Фильмы? Жизнь?*

Моим настоящим образованием можно считать мои наблюдения, а также то, о чем я говорил выше, - пространство вариантов, где содержится все, что было, есть и будет. Надо внимательнее слушать голос своего сердца - оно расскажет обо всем, что необходимо знать, а то, что знать не дано, - не важно.

*Какие сверхъестественные способности вы приобрели, познав Трансерфинг? Попадаете ли в Зазеркалье?*

Никаких исключительных способностей у меня нет. Трансерфинг ориентирован на среднего цивилизованного человека. В «Зазеркалье», в пространстве вариантов то есть, я путешествовал, когда занимался осознанными сновидениями. Это было интересно, но не особо практично. Сейчас предпочитаю управлять осознанным сновидением наяву - реальностью. Собственно, это и есть Трансерфинг.

*Вы стремитесь к славе, популярности?*

Известность не несет с собой ничего хорошего. Взгляните, как жарятся на сковородках желтой прессы несчастные, которым «посчастливилось» стать знаменитыми. Когда личная жизнь становится достоянием общественности (а это неизбежно, если ты засветился), она перестает быть личной. Я предпочитаю свободу. Даже мои друзья не знают о том, что я пишу какие-то книги. А зачем им об этом знать? Я не хочу, чтобы их отношение ко мне изменилось.

*Что изменилось в вашей жизни, когда вы познали Трансерфинг? Вы наверняка могли стать миллионером, влиятельной особой. Вам это интересно? Политики знают о силе Трансерфинга? О маятниках?*

Качество моей жизни значительно улучшилось. Я перестал биться, как муха в стекло, и вылетел в открытую форточку. Трансерфинг - это техника управления реальностью, которая делает человека хозяином своей судьбы. Это потрясающее чувство - проснуться в сновидении наяву и осознать, что теперь твои возможности ограничены только твоим намерением.

Мой мир дает мне все, на чем зафиксировано мое внимание. Если я что-то намерен иметь, я это получаю. Более того - мой мир заботится обо мне, потому что я так решил. Ведь это же зеркало! Каков образ мыслей, таково и отражение в реальности.

Насколько мне известно, в Администрации Президента есть люди, которым Трансерфинг пришелся по душе. Конкретных имен назвать не могу.

*Есть ли среди последователей Трансерфинга известные люди? Кто? Вы поддерживаете контакт?*

Конечно, известные люди есть. Называть конкретные имена не считаю возможным. Контакт с ними не поддерживаю.

*О чем в своей прошлой жизни вы жалеете? Что бы хотели изменить?*

Менять ничего не хочу и проживать прошлое заново тоже не желаю. В жизни ничто не пропадает даром. Любой опыт, особенно негативный, служит фундаментом будущих достижений. Вообще, успех подобен вершине пирамиды, которая одинаково сложена из верных и неверных ступеней. Поэтому никогда ни о чем не следует жалеть. Все идет на пользу, если относиться к этому соответственно.

*Как и где отдыхаете? Как мечтаете отдыхать?*

Отдыхать и работать люблю рядом с морем. Вообще, у меня каждый день - рабочий, и каждый день - праздник. Предпочитаю не мечтать. Если я что-то намерен иметь, я это получаю, а мечтать - бесполезно.

*Где вы обедаете? Чем?*

Как уже говорил, я стараюсь избегать продуктов, которые вызывают привыкание. Все человечество состоит из пищевых наркоманов, и это не гипербола. Большое заблуждение - считать, что зависимость возникает только в результате действия особых веществ - алкоголя, табака, наркотиков. Продукт, созданный маятниками, - это энергетический кредит. Потребляя его, человек испытывает временный подъем энергии. Степень этого подъема, в зависимости от величины кредита, колеблется, начиная с ощущения комфорта и кончая эйфорией. За подъемом неизбежно следует спад, причем расплата всегда идет с процентами, опять же в зависимости от объема ссуды: тяжесть в животе, сонливое состояние, тяжелое похмелье или ломка. Во время расплаты маятник сосет из человека свободную энергию. Дефицит свободной энергии вызывает чувство сильного дискомфорта и парализует волю, поскольку воля, собственно, питается энергией. Маятник ставит условие: либо надо принять еще, либо попытка будет продолжена. Вот эта тяжкая расплата за кредит и является главным фактором, вызывающим наркотическую зависимость.

Вообще, для того чтобы загнать человека в матрицу, необходимо опутать его сетью, построенной на зависимости. За последние несколько лет появилась масса новых зависимостей: пища превратилась в корм, от которого страдают ожирением; виртуальная компьютерная реальность породила игровую и интернет-аддикцию; мобильные телефоны - без них теперь люди испытывают приступы тоски и одиночества. Самое страшное, что человек, поработанный системой, не просто утрачивает свободу выбора

- он начинает хотеть именно то, что выгодно системе. Вот так и выстраивается матрица. А вы думали, это фантастика? Фантастика, как правило, имеет тенденцию воплощаться в реальности, и эта тенденция со временем ускоряется.

Конечно, я тоже пользуюсь продуктами цивилизации, от этого никуда не денешься. Но, по крайней мере, от пищевой зависимости я избавился. Питаюсь преимущественно натуральной растительной пищей, которая не подвергалась тепловой обработке. Что это мне дает? Высокий уровень свободной энергии, причем безо всяких изнурительных занятий спортом, йогой, медитациями и т.д. Чем больше энергии, тем выше жизненный тонус и, соответственно, способность творить и управлять реальностью. Теперь, вырвавшись из зависимости, я могу иногда и нарушить свои правила, поскольку являюсь хозяином своей реальности. Это все равно что зайти в какой-нибудь банк, взять кредит и уйти, не расплатившись. Правда, нужно иметь чувство меры, чтобы не залезть в долги.

## Взгляды на мир

*Существует ли, на ваш взгляд, различие в понятиях духовности и эзотерики? Если да, то в чем?*

Духовность, по определению, это свойство души, состоящее в преобладании духовных интересов над материальными. (Хотя лично я так толком и не уяснил, что же такое духовность.) Эзотерика, по определению, это некое тайное знание, доступное узкому кругу посвященных. Мне кажется, душа точно так же заинтересована в материальных благах, как и разум. Разница в том, что разум, поработанный системой (матрицей), не осознает своих истинных потребностей. Эзотерическое Знание указывает путь соединения души и разума, дает конкретные рекомендации, как отыскать свою стезю и добиться реализации сокровенных желаний. Можно сказать, эзотерика (по крайней мере, определенная ее часть) открывает глаза на реальное положение вещей и ведет к подлинной духовности.

*Во что вы больше верите: в свой личный духовный опыт или в тех, кого цитируете?*

Мне не нравится такое определение: «личный духовный опыт». Я бы назвал это практикой наблюдения и управления реальностью. Конечно, свой опыт всегда более ценен, поскольку зачастую дается с трудом или дорого обходится. А цитирую я очень редко - только лишь потому, что кто-то о чем-то сказал так, что лучше сказать невозможно.

*Зачем вам Трансерфинг?*

Для того, чтобы не чувствовать себя элементом матрицы; для того, чтобы вообще сохранить способность чувствовать; для того, чтобы иметь способность самостоятельно распоряжаться своей судьбой, а не плыть, как бумажный кораблик, по воле волн.

*Может, гораздо спокойнее было бы проводить дни в кругу семьи (?) с детьми (?), имея простую «человеческую» работу?*

А я и так провожу дни в кругу семьи, поскольку работаю дома. И эту работу считаю самой человеческой. Знаете, как здорово получать благо-

дарные письма и осознавать, что сделал чью-то жизнь хоть немного счастливей?

Трансерфинг вообще приносит подлинное спокойствие, дарит уверенность в завтрашнем дне.

*Как вы начинаете день: смотрите на мир или он смотрит на вас? Все ли, что он вам предлагает, вы принимаете?*

Мир - это зеркало, оно не может смотреть, напротив, это в нем отражается наш взгляд на него. Обычно, глядя на мир, люди фиксируют все внимание на отражении, отчего оказываются во власти иллюзии, будто реальность существует независимо и на нее нельзя повлиять иначе, как работая локтями в этом, физическом мире. Трансерфинг учит делать наоборот: оторвать внимание от отражения и направить его на образ своих мыслей. Например, если я беден и в моих мыслях постоянно констатируется данный факт, тогда я никогда не стану богатым. Каков образ, таково и отражение. Однако стоит мне проснуться, оторвать внимание от зеркала и намеренно пустить ход мыслей в ином направлении, как действительность начнет меняться соответственно. Вот это и есть управление реальностью. Поэтому, глядя на мир, я смотрю на себя.

*Есть ли, на ваш взгляд, связь между судьбой и кармой? В своей теории вы практически не используете этих широко принятых понятий.*

Человек всегда получает то, что выбирает. Если вы принимаете всерьез предсказания астрологов, они сбудутся. Если верите в неотвратимость судьбы, ваша жизнь будет подобна кораблику, отпущенному на волю волн. Но стоит вам взять управление судьбой в свои руки, как обстоятельства тут же утрачивают свойство фатальной неизбежности. Кораблик можно направить в какую угодно сторону от той участи, которая будто бы предначертана. Все очень просто: жизнь - как река. Если вы гребете сами, то имеете возможность выбирать направление, а если просто отдаетесь течению, то вынуждены плыть в русле потока, в котором оказались. Например, верите в карму - будет вам карма. Думая о том, что ваша участь зависит от каких-то неумолимых обстоятельств или ошибок прошлых жизней, вы тем самым реализуете соответствующий вариант. Воля ваша, ведь вы - дитя Бога. Ну, а если желаете быть Вершителем своей судьбы, то и это в вашей власти.



*Ваше отношение к психологии на ее «прикладном» уровне. Какова ее роль в процессе самосознания, в определении человеком своих истинных целей и намерений?*

В Трансерфинге как раз имеется раздел, посвященный прикладной психологии, - Фрейлинг. Это очень обаятельная технология человеческих отношений. Вы хотите научиться оказывать влияние на людей, чтобы добиваться успеха? Это наименее эффективный и весьма сомнительный способ. Не нужно давить на окружающий мир в стремлении добиться своих целей. Мир сам пойдет к вам навстречу с распростертыми объятиями, если вы будете следовать принципам Фрейлинга.

*Необходимость образования как этапа формирования личности в процессе духовной реализации человека.*

Конечно, образование необходимо, поскольку расширяет рамки представлений об окружающем мире. Но, с другой стороны, само образование как раз может увести человека в сторону от его собственной личности. К любому знанию необходимо относиться отстраненно - принимать его к сведению, но внимательно прислушиваться к голосу своего сердца, всегда иметь свое мнение, не слишком доверяться авторитетам, не создавать себе кумиров, не бояться взламывать стереотипы, не ходить чужими проторенными тропами - повсюду искать свои пути.

*Что такое мораль в вашем понимании?*

По-моему, мораль все понимают одинаково. Как хорошие, так и плохие мальчики и девочки прекрасно знают, что такое хорошо и что такое плохо. Однако понимание - это одно, а поступки - совсем другое. Суть одна - не желай и не делай другим зла. Любые рассуждения на тему морали будут производными этой формулы, так что говорить здесь практически не о чем. К этому можно еще только добавить первый принцип Трансерфинга: *позволь себе быть собой, а другим быть другими*. Люди, как правило, не позволяют - ни себе, ни другим, - отсюда и большинство проблем в межличностных отношениях. Если же следовать этому принципу, проблемы просто исчезают сами собой.

*Любовь есть? Что она - в терминах Трансерфинга - такое, если она существует?*

Конечно, она есть. И я знаю, что это такое. Но что это такое - я не знаю. Точнее, не могу объяснить - ни в терминах Трансерфинга, ни в любых других. А разве кто-нибудь смог? Да и есть ли смысл объяснять, что такое любовь? Это один из тех великолепных детских вопросов, на которые ответов не существует. Точно так же бессмысленно отвечать на вопрос, что такое Бог, душа или кто Я такой есть. Попробуйте на мгновение остановить ход мыслей, чтобы в голове была полная пустота - *безмолвие вечности*. Вот в этом безмолвии и заключается ответ на подобные вопросы.

*Что такое ложь?*

Обман является вполне нормальным способом решения некоторых проблем, если это никому напрямую не вредит. Прибегая к обману и уловкам, вы занимаетесь stalkingом, в том смысле, как это понимали Карлос Кастанеда и его сподвижники - Тайша Абеляр и Флоринда Доннер-Грау. В основе stalkingа лежит осознанность. Это когда вы играете роль стороннего наблюдателя, то есть отдаете себе отчет в том, какая ведется игра, и выполняете свои действия намеренно и осознанно. Тот, кого вам удастся обмануть, в данный момент, по сравнению с вами, ведет себя неосознанно, то есть пребывает в бессознательном сновидении наяву. Осознанность - важное преимущество.

*Какой будет жизнь в матрице? Матрица - это же не конец света? А что такое конец? И будет ли он?*

Наш мир в самом деле превращается в *матрицу*. Под матрицей я понимаю цивилизацию, где человек, поработанный системой, утрачивает способность распоряжаться судьбой по своему усмотрению.

Конец света, а точнее, цивилизации, предвидеть *никто* не способен. Нельзя верить никому - ни ученым, ни ясновидящим. Наука пока еще находится в зачаточном состоянии. А ясновидение... В пространстве вариантов есть бесконечное число вариантов будущего. Ясновидящий, подключаясь к определенному сектору пространства, видит лишь один из множества вариантов. Но *нет никакой гарантии, что это именно тот сектор, который будет реализован*.

То же самое можно сказать о толковании снов. Бессмысленное занятие. Хотя, если человек верит в *чужие* предсказания *своей* судьбы и принимает сновидения всерьез, он невольно запускает мыслеформу, которая - для него - вполне может быть реализована как программа. Реализация происходит лишь потому, что человек действительно верит во всю эту чушь. Мы всегда

получаем в реальности то, во что верим. Но до чего же все-таки это по-детски глупо и наивно - ходить ко всяким дядям и тетям, которые якобы способны предсказать, что вас ждет в будущем, - вместо того чтобы самим творить свою судьбу, *на свое усмотрение*.

*Что нужно людям на самом деле? И что бы вы посоветовали?*

Иметь дерзость оставаться самим собой. Подлинного успеха добиваются только те, кто имеет такую дерзость. Быть хозяином своей судьбы. Не превращаться в куколку в ячейке матрицы, не отдающую себе отчет, что ее используют. Не впадать в зависимость от маятников.

*Чего ни в коем случае нельзя делать и что нужно делать обязательно для того, чтобы жить и поступать правильно?*

Все очень просто. Необходимо следить за тем, что творится у вас в голове - *думайте, что думаете*. Контролируя ход своих мыслей, вы управляете реальностью. Мир - это зеркало, следовательно, чего не стоит делать, так это посылать в него негативные мысли. Это крайне невыгодно. Любой негатив, исходящий от вас, вернется к вам бумерангом. И вам потом будет невдомек, откуда в вашей жизни появились проблемы. Одергивайте себя всякий раз, когда говорите или думаете об окружающем мире и людях плохо.

*Что ожидает общество, если оно сможет освоить Трансерфинг?*

Все общество не сможет освоить Трансерфинг. Это Знание не для всех. Как уже проверено, Трансерфинг воспринимают лишь те, кто способен проснуться. Большинство же пребывает в глубоком сновидении, хоть им и кажется, что они не спят.

*Кто из философов кажется вам интересным и почему, чьи идеи вы находите остроумными?*

Я перестал искать истину в чужих книгах с тех пор, как открыл для себя Трансерфинг. Все мы - древние души. Душа человека знает ответы на любые вопросы, поскольку имеет доступ к неограниченному банку данных - пространству вариантов. То же самое имел в виду Иммануил Кант, когда отвечал на вопрос, что такое просвещение: *«Просвещение - это выход человека из состояния своего несовершеннолетия... причина которого заключается не в недостатке рассудка, а в недостатке решимости и*

*мужества пользоваться им без руководства кого-то другого. Sapere aude! - имей мужество пользоваться собственным умом! - таков, следовательно, девиз Просвещения».*

## **Отношение к критике**

*Например на сайте <http://www.ozon.ru/> обозреватель Яна Соколова назвала одну из ваших книг «образцовой кашей из топора». Считаете ли ее слова критикой? Задевает ли вас такое отношение к вашему творчеству? Радуют ли подобные публикации?*

К критике в свой адрес я отношусь отрицательно, как и любой нормальный человек, если не лукавить. Но в данном случае это не критика (каковая должна быть, по крайней мере, по существу), а просто безответственный пассаж, плюс пренебрежение к читателям. Мои книги ведь особо никто не раскручивал, и бестселлерами они стали благодаря признанию самих читателей - не только в России, но и за рубежом.

Со своей стороны, могу лишь выдвинуть несколько предположений о причине такого отношения со стороны критика. Первое, что приходит на ум: критик, так скажем, «немножко зарвался». Это бывает, когда, выступая в роли судьи,ходишь во вкус и начинаешь воображать себя последней инстанцией истины. Дескать, сколько уж я скушала этих графоманов с их писаниной - надоело из зубов выковыривать. Следовало уже давно открыть читателям глаза. А то они, наивные простаки, не выслушав прежде мнение компетентных людей, ударились, понимаешь, в этот Трансерфинг, так его, и теперь пребывают в эйфории от восторга, что их жизнь на глазах меняется в лучшую сторону. Вот знали б заранее, что хлебают кашу из топора - не попались бы на удочку ловкого мистификатора и жили бы себе, как прежде, в своих суровых, но реальных буднях, по принципу «...за ними другие приходят, они будут тоже трудны».

Второе предположение - критик относится к той категории людей, которые «знают все, и даже немного больше». Для таких уже весь этот мир - прочитанная книга, а не то что какое-то там бумажное издание. «Всезнающий» читает книги по диагонали, надев очки с фильтром «мне все и так давно известно», не утруждаясь вникнуть в суть изложенного. Я стараюсь избегать общения с такими людьми, потому что с ними ужасно тоскливо. Сам я смотрю на мир широко раскрытыми глазами и не устаю удивляться.

Третье предположение. (Что-то я разошелся - уже сам выступаю в роли критика. Но ведь надо же кому-то заступиться за бедные книжечки, которые обидели! Да и потом, не мешало бы и на самих критиков других критиков напустить. А то, ишь ты, привыкли безнаказанно шkodить, и никакой управы на них нет, а беззащитные писатели вынуждены смиренно терпеть все их безобразия.) Так вот, я хотел сказать, что это Знание - не для всех, и не каждый готов принять его, поскольку Трансерфинг не укладывается в рамки обыденного мировоззрения. Эти книги, как правило, вызывают у одних читателей бурный восторг, а у других - решительное отторжение. Хотя многочисленные благодарные письма свидетельствуют о том, что вторых - ничтожное меньшинство. Так что пусть себе ругают, главное, чтобы не было равнодушных.

*Судя по всему, вы активно переписываетесь по электронной почте с читателями. Возможно, нередко к вам приходят резкие письма. Как вы реагируете на них? Что вызывает раздражение ваших корреспондентов?*

Негативные письма если и приходят, то очень редко, и они не резкие, а холодно-враждебные. У авторов этих писем свое устоявшееся мировоззрение, которое они не хотят менять. Собственно, раздражение вызывает успех учения, которое они не приемлют, что и побуждает писать недоброжелательные письма, провоцирующие на полемику. Напрасно тратят время. Спорить, отстаивать свою точку зрения, что-то кому-то доказывать я не собираюсь - на кой мне это надо? У меня есть много других, более интересных занятий. Как я уже говорил, не все готовы принять это Знание. Поэтому я никому ничего не навязываю и вообще никого с собой не приглашаю, а просто даю информацию. Неблагодарное это дело - нести людям добро. Лучше положить добро на видное место и тихонько отойти в сторонку - кому надо, тот сам возьмет. Или, другими словами: кто готов - того книги сами найдут и все объяснят, а тому, кто не готов, ничего не втолкуешь. Однако я вовсе не хочу сказать, что те, кто отвергает Трансерфинг, «не доросли» до него. Это их выбор, а любой выбор, сделанный осознанно, достоин уважения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Базовые принципы повышения энергетики

Может показаться странным, но практически треть приходящих ко мне писем относится к вопросам здоровья и энергетики. Люди просят помочь вернуть здоровье, спрашивают, как это можно сделать с помощью Трансерфинга. Сразу предупреждаю: нельзя повторять типичную ошибку, возлагая все надежды только на силу мысли. Мы живем в дуальном мире, поэтому необходимо учитывать и использовать как метафизический, так и физический его аспекты. Здоровье не получишь одним лишь самовнушением.

К тому же вы не сможете заниматься метафизикой, то есть Трансерфингом, если на физическом плане все запущено. В связи с этим я принял решение изложить *основные* принципы повышения энергетики. Здесь не будет ничего сложного - только элементарные вещи. Это то, с чего можно начать, если вы пока не считаете нужным переходить на сыроедение.

Нельзя отделять друг от друга энергетику и здоровье, эти вещи тесно взаимосвязаны, поэтому необходим комплексный подход. Одностороннее отношение, типа «в здоровом теле здоровый дух» или, наоборот, «плоть немощна, дух же бодр», ущербно, и я не считаю необходимым это доказывать.

Ключи к здоровью скрываются не в медицинских учреждениях, а в повседневном образе жизни. Точно так же и слой мира отдельного человека формируется не в умозрительных медитациях на диване, а в *отношениях с повседневной реальностью*. Поэтому Трансерфинг следует воспринимать как *холистическую* (полную, целостную) систему. Отношения с реальностью здесь проявляются в трех основополагающих формах:

*Как мыслим.*

*Как питаемся.*

*Как двигаемся.*

Только в таком целостном аспекте Трансерфинг как инструмент управления реальностью будет работать на вас в полную силу. Если же вы

для себя по каким-то причинам рассматриваете вторую и третью формы как второстепенные, можете пока пропустить следующий материал. Вернетесь сюда как-нибудь в другой раз. Ведь здоровье - это временное явление, - оно рано или поздно кончается.

## Вернуть здоровье

Каждый человек, наверное, мечтал вернуть годы, упущенные возможности, здоровье. Годы и упущенные возможности на пройденных линиях жизни вернуть невозможно, а вот здоровье - вполне реально, причем какое хотите (если, конечно, все органы вашего тела пока еще при вас). Хотите вернуться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет? Не правда ли, заманчиво вот так взять, сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку.

Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, все можно вернуть. Заметьте, я постоянно с полной уверенностью заявляю совершенно невозможные с обыденной точки зрения вещи. Однако имею на это право, потому что на моей собственной шкуре стоит печать «Проверено». Выбор только за вами. Предупреждаю, все ваши скептические возражения я сразу же отвергаю. Постановка вопроса здесь делается не с точки зрения «возможно или нет», а «намерены или нет».

Если вы уже опробовали на практике приемы Трансерфинга, значит, убедились, какие чудеса способны творить. *Ваши возможности ограничены только вашим намерением.* На самом деле, конечно, никаких чудес здесь нет. И в этом случае тоже никакой магии не будет. От вас потребуются *намерение* отказаться от некоторых старых привычек, а взамен приобрести новые. Имея лишь желание вернуть здоровье, вы останетесь на прежнем уровне. Работает только намерение, то есть решимость иметь и действовать.



## Стадион в ванной

Бытует ошибочное мнение, что для достижения здоровья необходимо заниматься изматывающими тренировками, придерживаться жесткой диеты, ограничений, в общем, истязать свою душу и тело по полной программе. Эта игра в различных модификациях носит одно и то же название: «Я болею, а меня лечат». Любое насилие над собой ведет не к здоровью, а к спортивным рекордам, да и то не всегда. Если рекорды вам не нужны, все ваши действия должны быть результатом свободного намерения. Другими словами, следует действовать не по принуждению, а по убеждению. Если вы говорите себе «Надо!», значит, это принуждение. Если вы говорите себе «Хочу!», значит, это убеждение. Все оздоровительные действия должны быть не только полезными, но и приятными. *Не боритесь за свое здоровье. Впустите его в себя.*

Контрастный душ является наиболее простой и эффективной профилактической и оздоровительной процедурой. Эта процедура заключается в чередовании горячей и холодной воды. Сначала несколько минут горячей воды, затем полминуты или меньше холодной, и так не менее трех раз. Потом растирание жестким полотенцем.

Несмотря на всю простоту, эффективность такого воздействия очень велика. Казалось бы, бегать и поднимать штангу - это очевидная тренировка. А что может дать душ? Дело в том, что душ интенсивно воздействует практически на все органы нашего тела. В результате получается колоссальный эффект.

Активизируются все биологические процессы.

Раскачиваются застои в организме.

Прочищается и возрождается кровеносная система.

Все внутренние органы и кожа получают заряд здоровья.

Исчезает аритмия сердца.

Увеличивается количество лейкоцитов и красных телец в крови.

Увеличивается мышечная масса.

Восстанавливается работоспособность.

Укрепляется нервная система.

Улучшается обмен веществ.

Весь организм интенсивно очищается и омолаживается.

Нормализуется электрический заряд тела.

Повышается энергетика.

Тренируется сердце, как при беге трусцой.

Никаких особых усилий над собой делать не приходится. Это не только необременительно, но к тому же приятно. Неужели вы можете от всего этого отказаться?

Секрет эффективности контрастного душа очень прост: непосредственному воздействию подвергается самый большой орган тела - кожа. Кожа составляет 20% от общего веса человека. Можно, руководствуясь внутренним намерением, напрягать себя, нагружать отдельные мышцы, испытывать организм на прочность. А можно безо всякого напряжения воли предоставить телу самому о себе позаботиться. Вы не тренируетесь, а наблюдаете, как тело тренируется само.

Что при этом происходит? Горячая вода сначала расширяет кровеносные сосуды, а холодная потом сужает. В результате кровь подвергается интенсивной циркуляции, застойные области раскачиваются, организм получает хорошую встряску. Движение крови в организме играет решающую роль. Стоит сердцу остановиться, наступает смерть. В нормальном состоянии кровообращение обеспечивается сердцем. Но кровь течет быстро только по крупным сосудам. В остальных сосудах она движется очень медленно. А в капиллярах, как ни странно, находится 80% всей циркулирующей крови. Общая протяженность капилляров - около 100 тысяч километров. Любой болезнетворный процесс - это прежде всего нарушение капиллярного кровообращения. Контрастный душ активизирует капиллярное кровообращение, а следовательно, все жизненные процессы.

Кроме того, при обливании нагретого тела ледяной водой происходит кратковременный скачок температуры - она резко прыгает вверх. Что это дает? Во-первых, одномоментно появляется огромное количество свободных электронов, образуется прилив свободной энергии, и вы это сразу чувствуете. Во-вторых, эти электроны нейтрализуют свободные радикалы, что разворачивает процесс старения вспять. В-третьих, резкое повышение температуры приводит к уничтожению вирусов. Моржевание, как более длительное охлаждение, в этом смысле не столько полезно, сколько экстремально для организма. Если нет возможности принимать контрастный душ, можно заменить его простейшим вариантом - обливанием ведром ледяной (или просто холодной) воды.

Теперь несколько советов. Обливаться не обязательно с головой, но всегда начиная с верхней части тела. Если обливаться водой снизу вверх, тогда кровь волной устремляется в голову, что может вызвать нежелательный перепад давления.

Многие ошибочно полагают, что принимать контрастный душ - это значит просто чередовать горячую и холодную воду, стучать зубами и насилловать себя необходимостью закаляться или чем-то в этом роде. Сначала необходимо хорошо прогреться под горячей (или не очень) водой. Затем следует кратковременное обливание холодной. Воздействие горячей воды должно длиться несколько минут, а холодной - полминуты или максимум минуту. Холодную воду следует включать только тогда, когда вы почувствовали, что тело хорошо прогрелось. Ни в коем случае нельзя доводить себя до замерзания. Процедура должна приносить удовольствие, а не испытание. Не обязательно выполнять несколько десятков чередований - достаточно трех раз, а дальше смотрите по самочувствию. Не приказывайте себе, а следите за своими ощущениями - тело само скажет вам «довольно», если вы будете его слушать.

Начинать занятия с контрастным душем нужно умеренно, постепенно, с каждым днем увеличивая разность температур горячей и холодной воды. Если хочется визжать, это хорошо, но помните, что вы не должны испытывать резкого дискомфорта и явно неприятных ощущений. В таком случае разность температур следует сделать более умеренной.

Душ лучше всего принимать каждое утро после гимнастики. Горячая вода не должна быть обжигающей, иначе получите озноб, как от прохладной воды. В течение месяца можно довести температуру холодной воды до минимальной - какая течет из крана. При такой разнице температур вы будете получать приятное ощущение, как будто миллионы иголок покалывают вашу кожу.

Особо стоит отметить, что холодной водой можно обливаться только после физических упражнений или после нескольких минут горячего душа. Если вам и так холодно, а вы еще обливаетесь холодной водой, то получите элементарную простуду.

Под душем нужно не стоять, а топтаться на месте, чтобы ступни ног больше соприкасались с водой.

Выполняя процедуру, вы должны думать о том, чего вы хотите этим добиться. Можно крутить в мыслях слайд примерно такого содержания: «Шлаки выводятся из организма. Мой организм очищается, обновляется и омолаживается. Я впускаю в себя энергию. Энергетические каналы очищаются и расширяются. Мой энергетический потенциал возрастает». Не забывайте, что вам необходимо все это представлять (как умеете) и сопровождать слова ощущениями. Весь комплекс ощущений можно интегрировать в один фрейм и озаглавить его: «Энергия и Здоровье».

Если после контрастного душа вы чувствуете озноб, значит, либо стоит уменьшить продолжительность обливания холодной водой, либо вода была недостаточно холодная. В последнем случае защитная реакция организма не активизируется, и поэтому становится просто холодно, а в этом ничего полезного нет. Короткое воздействие очень холодной воды разогревает, а длительное воздействие не очень холодной - охлаждает.

Лучше контрастного душа может быть только чередование купания в горячем бассейне и в снегу. Если вы преодолеете предубеждение и страх замерзнуть или заболеть, вы получите ни с чем не сравнимое удовольствие. Если не валяться в снегу долго, то это не холодно и не опасно. На Камчатке есть бассейны геотермальных источников под открытым небом. Там я наблюдал, как люди плавали в горячей воде, затем валялись в снегу, а потом опять прыгали в бассейн. Сделав для себя это удивительное открытие, они никак не могли остановиться и визжали от удовольствия, как поросята. Какого рода это удовольствие, можно понять, только попробовав. Правда, я бы не советовал этим заниматься людям с болезнями сердца.

После душа полезно интенсивно растереть все тело жестким полотенцем. Это одновременно и массаж, и активизация капиллярного кровообращения. Желательно также сделать энергетическую гимнастику (см. «Трансерфинг реальности») - напомнить телу об энергетических фонтанах и зафиксировать их в сферу. В итоге вы будете испытывать приятное тепло и бодрость, что говорит о повышении энергетического тонуса.

Эффект от этой процедуры достигается только постоянством. Если вы прекратите это занятие, все вернется на круги своя. Это не временное оздоровление, а привычка - занятие, рассчитанное на всю жизнь, образ жизни.

## Вредные привычки

Что касается вредных привычек, каждый человек может бросить пить или курить в любой момент. Так называемая физиологическая зависимость, или привыкание, здесь играет далеко не главную роль. В энергетическом смысле привыкание означает настройку на частоту линий жизни, где человек имеет эти вредные привычки. Есть слабые линии жизни, где человек курит (пьет) умеренно, а есть более интенсивные линии. Вы в данный момент находитесь на той или иной линии. Если привычка становится способом ухода от проблем, а проблем много, излучение становится более чистым, что влечет за собой переход на более интенсивные линии.

Чтобы вернуться на линии жизни без этих привычек, необходимо просто перестать излучать энергию на данных частотах. Можно привести один очень характерный пример того, как это делается. Когда самые отъявленные курильщики отправляются в поход на подводной лодке, они нисколько не тягостятся отсутствием возможности покурить. Как только люк задраен и дана команда на погружение, мысли о курении пропадают напрочь, поскольку объективно всякая возможность покурить отсутствует. Курильщик с этой объективной необходимостью полностью смирился и просто даже не думает об этом. Он не огорчается и не радуется по этому поводу. Нет мыслей - нет излучения, а значит, курильщик переходит с прежней линии жизни на другую, где он не курит. Куда девалась физиологическая зависимость? Но вот лодка возвращается из похода, и, если у курильщика не было намерения бросать, он вспоминает, что неплохо бы и покурить. Опять появляется излучение, и он вновь возвращается на прежние линии.

Физиологическая зависимость на самом деле проявляется как захват маятником частоты мысленного излучения. Если человек выпил алкоголь или принял наркотики, маятник на время ссужает ему энергию, поэтому человек испытывает прилив сил, эйфорию. Так захватывается частота. Но маятник не отдает энергию безвозмездно. За кратковременным подъемом следует тяжелая расплата - похмельный синдром или ломка. В этом состоянии человек напрямую подключен к маятнику, и тот сосет из него энергию. Та часть энергии, которую маятник сначала отдает, ничтожна по сравнению с тем, что он потом забирает. Поэтому ломка проходит так тяжело. Человек ощущает совершенно буквально, как будто кто-то вцепился клешнями в его энергетическое тело. Маятник ставит условие: либо надо

принять еще, либо попытка будет продолжена. Если человек принимает еще, ему опять ссужается часть энергии, но за этим следует еще более тяжелая расплата.

Маятник оставит человека в покое, только когда с него больше нечего взять. Если человек, переживший ломку, продолжает висеть на нитке у маятника, история повторяется заново. Ниткой маятника служит воспоминание о кратковременной эйфории и желание повторить данное переживание.

Почему же так трудно избавиться от вредной привычки? Обратите внимание, как обычно ставится вопрос: не «отказаться», а «избавиться». Привычка рассматривается как вредный паразит, которого в принципе можно уничтожить, или как болезнь, которую можно вылечить. Такая постановка вопроса привела к появлению различных методик лечения и фармакологических препаратов. Общеизвестно, что лечение иногда помогает, иногда нет.

Вы, наверно, думаете, я сейчас хочу всю эту медицину обругать и предать анафеме? Не угадали! Если человек играет в игру «Лечение», медицина ему поможет. Вера в эффективность лечения - это хороший способ настроить свое излучение на частоты здоровых линий. Если же пациент выбрал игру «Болезнь», никакие передовые методы не вытянут его из трясины вредных линий.

Чаще всего люди сначала сами пытаются решить свои проблемы. Если человек решил «отказаться» от вредной привычки, у него получается. Если же он пытается «избавиться» от нее, начинается канитель с «бросанием» и срывами. Канитель может длиться годами, потому что, например, курильщик думает, что выполняет благородную миссию: «Курить вредно для меня и окружающих. Я избавляю себя и общество от этой пагубной привычки!» А на самом деле курить-то хочется. «Вот я сейчас еще одну, последнюю, и все, с этим покончено!» Ну, а если в один момент курильщик делает над собой насилие, в другой момент он обязательно себя пожалеет или даст слабину. Догадываетесь, какой механизм здесь работает? Это равновесные силы стремятся устранить избыточный потенциал. Насилие уравнивается послаблением. Марк Твен говорил: «Бросить курить? Нет ничего проще! Я делал это сотни раз».

Эта игра в «бросание», как вы понимаете, называется «Я болею, а меня лечат». Намерение не чисто, но разум говорит, что необходимо бросить, поэтому привычке объявляется война - ее ненавидят, ставят ей ультиматумы, устраивают на нее охоту, даются торжественные клятвы - в общем, целый

драматический театр с мощным и чистейшим излучением на частоте вредной линии жизни.

Чтобы перестать излучать на частотах вредной привычки, необходимо прежде всего иметь чистое намерение. Если отказ от привычки - это убеждение, а не обязанность, то шансов уже больше половины. Однако, как правило, привычка имеет связь с определенным образом жизни человека. Например, курильщик привык к «перекурам» в перерывах между работой, и это стало неременным атрибутом работы. Или, например, в жизни имеется слишком много поводов выпить, особенно если люди из близкого окружения занимаются тем же. Так привычка становится частью образа жизни.

Привычка еще удобнее встраивается в жизнь еще потому, что она связана с эмоциональными переживаниями или психологической защитой. Как известно, пить начинают с радости или с горя, затем находится все больше поводов, а потом и поводов уже не нужно - просто есть желание вернуть прежние эмоциональные переживания.

Разорвать эту связь привычки с эмоциями и образом жизни очень трудно. Если связь уже прочно укоренилась и вы не представляете себе, как будете без этого жить, тогда не пытайтесь, по крайней мере, играть в игру «Я болею, а меня лечат», так как это не принесет результатов, а только усложнит вам жизнь. Если с привычкой еще можно жить, то есть если она не зашла слишком далеко, тогда более разумным будет просто отпустить ситуацию, чем продолжать бесполезную борьбу. Отпустив себя, вы вздохнете свободней и, скорей всего, перейдете на линии, где привычка будет более умеренной.

Если же вы уверены, что ваша привычка сильно портит вам жизнь, тогда весьма вероятно, что вам удастся заиметь чистое намерение. Тогда первым делом необходимо разорвать связь привычки с вашими эмоциональными переживаниями и с образом жизни. Это означает устранить всякие поводы.

Поводы можно устранять постепенно, один за другим. Например, раньше любую проблему вы привыкли «закуривать» сигаретой - замените это методом провала или гашения проблемного маятника. Окончание работы всегда венчалось хорошим перекуром - лучше покормите себя своим любимым лакомством. Общение с курящими приятелями всегда сопровождалось «ритуалом» - пусть они вам позавидуют. Сигарета перед сном - притворитесь перед собой, что забыли. Ну и так далее, вам лучше знать ваши поводы.

Когда связь привычки с образом жизни устранена, ей больше не на что опираться. Тогда можете спокойно и уверенно сказать себе: «Я от этого

отказался». Не избавился, а отказался! Вот в этот момент вас подстерегают две ловушки.

Первая ловушка - это мысли о том, что вы отказались от привычки. Вы помните об этом, с удовольствием рассказываете всем, что бросили. Вы думаете об этом, а значит, излучаете энергию на частоте привычки. *Любые мысли о привычке* совпадают с ней по частоте. В таком случае будет очень трудно оборвать нитку маятника и удержаться на новой линии жизни.

Вторая ловушка - это делать из факта бросания событие. Если вам все-таки жаль расставаться с привычкой, это будет драма. Если вам, наоборот, радостно расставаться с ней - это будет восторг. *Любые эмоции* по этому поводу создают избыточный потенциал, который равновесные силы тут же попытаются устранить, и вы знаете как.

Единственно правильно будет просто махнуть рукой и забыть, без сожаления и без радости, будто ничего и не было. Нет важности, нет мыслей, нет эмоций, нет излучения - и вы буквально сваливаетесь с вредной линии, так как больше не соответствуете ее параметрам. В этом весь секрет.

Но если перестать думать о привычке так просто не удастся, следует занять другую. Это означает повернуть флюгер внимания к другому, альтернативному маятнику. Например, поставить себе цель улучшить свое здоровье и повысить энергетику. Как известно, вредные привычки отнимают и здоровье и энергию, поэтому они не смогут ужиться вместе с поставленной целью. Скажите себе: теперь вы не курите, а занимаетесь совершенствованием своего физического и энергетического тела. Внимание уже направлено в противоположную сторону. Точно так же можно избавиться от назойливой мелодии в голове, начав прокручивать другую. Как только внимание удалось переключить, привычка прекращает вас беспокоить.



## Дерево жизни

Чтобы активно усваивать энергию Вселенной, необходимо иметь здоровый позвоночник. И не только потому, что центральные энергетические потоки проходят вдоль позвоночника. Внутри позвоночника находится спинной мозг, от которого отходят нейронные ветви ко всем органам. Эти ветви отвечают за нормальное функционирование органов.

Здоровый позвоночник будет только в том случае, если вы ежедневно занимаетесь хотя бы элементарной гимнастикой. Вы живете в своем теле, поэтому необходимо за ним ухаживать. Мышцы перестают нормально выполнять свои функции, если про них забыть. Это все равно что не заботиться о детях - оной станут беспризорными, грязными и голодными, со всеми вытекающими последствиями. Гимнастика так же необходима, как чистка зубов. Особое внимание следует уделять упражнениям для мышц спины. Эти мышцы, в отличие от рук и ног, обделены нашим вниманием в наибольшей степени. На ногах мы ходим, а руками выполняем повседневные функции. Тем не менее без рук и ног жить можно, а без позвоночника нет.

Если вы с трудом достаете руками до пола, ваш ресурс исчерпан. Восстановить ресурс помогут упражнения на растяжение. Если же у вас болит спина, ни о каком здоровье речи быть не может. Со временем болеть она не перестанет, будет только хуже, причем не только для спины. Вы можете вести здоровый образ жизни, даже интенсивно заниматься спортом, и в то же время иметь больной позвоночник. Многие профессиональные спортсмены жалуются на боли в спине. Почему так происходит? Целенаправленная тренировка отдельных групп мышц так же, как и недостаток движения, оставляет без присмотра и внимания мышцы спины. Людей это, как правило, не очень беспокоит: голова в трусы не падает, и ладно. Но это до поры до времени. Вскоре заброшенные мышцы спины деградируют и дают о себе знать.

На самом деле болит не позвоночник, а именно мышцы спины. Вы можете ощупать больные места - они твердые, потому что мышцы напряжены. Мышцы устают от постоянного напряжения и поэтому болят. Отчего же мышцы не расслабляются? А они забыли, как это делается. Малоподвижный образ жизни обычных людей или неравномерные нагрузки у спортсменов, а также нервные стрессы ведут к тому, что мышцы пребывают в состоянии спазматического напряжения. Крайний случай такого напряжения - это судорога. Мышцы спины трудно расслабить

сознательно. В здоровом теле они расслабляются сами, рефлекторно. Но если мышцы излишне перегружать или, наоборот, оставлять их без работы, они со временем теряют свои способности нормально расслабляться.

Если же болезненное место не твердое, значит, боль вызвана не спазмом мышц. Чаще всего причина кроется в отложениях неорганических солей в пояснице или суставах. Тогда нужно очистить организм от солей.

Вернемся к напряженным мышцам. Боль - это еще полбеды. Постоянно напряженные мышцы искривляют позвоночник. Позвонки выходят из своих нормальных положений и зажимают нейронные ветви, исходящие из ствола спинного мозга. Это может вызывать боли в руках, ногах и других местах. Может болеть в груди, и вы будете думать, что болит сердце, а на самом деле это не так. Энергетика органов, к которым идут зажатые ветви, нарушается. Орган, недополучающий энергию, отбирает ее у соседей. Таким образом, нарушается нормальное функционирование не только спины, но и других органов. Вдобавок ко всему начинают лечить там, где болит, не понимая причины. Борьба со следствием без устранения причины наносит еще больший ущерб.

Болезни позвоночника имеют тенденцию прогрессировать и порождать болезни других органов. Лечатся болезни позвоночника сложно и часто неэффективно. Важно уяснить себе, что изначальная причина одна: *мышцы спины разучились нормально расслабляться и своим спазматическим напряжением давят на позвоночник и деформируют его.* Лечить последствия такого давления необходимо, особенно если болезнь зашла далеко. Но если вы сами не возьметесь за главную причину, всякое лечение принесет только временное облегчение.

Так что делать гимнастику необходимо, даже если вам лень. В данном случае даже игра «Я болею, а меня лечат» приносит пользу. Времени потребуется совсем немного, хотя бы минут пятнадцать в день. Мышцам спины нужно постоянно напоминать, что необходимо не только напрягаться, но и расслабляться. Упражнения для мышц спины вы найдете в книгах, если захотите. Отберите для себя те, которые вам понравятся и покажутся наиболее эффективными. Лучшая, на мой взгляд, это - Томас Ханна, «Искусство не стареть». Вы даже сами можете изобрести для себя упражнения. Принцип здесь простой: надо подобрать такие движения, чтобы напряжение мышц сменялось расслаблением. Например, можно порекомендовать такой комплекс: древняя тибетская (и очень простая!) практика «Око Возрождения», которая описана в одноименной книге Питера Келдера. Даже если соответствующие книги не продаются в книжных

магазинах, сейчас их можно найти и заказать в Интернете, например, на <http://www.ozon.ru/>.

Вы должны обязательно концентрировать свое внимание на том, как мышцы напрягаются и расслабляются. *Выполнение движений без такого внимания бесполезно!* Внимание обновляет и поддерживает внутреннюю память о том, как напрягаться и расслабляться. Смотрите своим внутренним взором на мышцы во время упражнений. Вашим вниманием вы не только тренируете тело, но и показываете, что заботитесь о теле. Оно будет вам благодарно.

В идеале, при выполнении упражнений было бы очень полезно обращать внимание на центральные энергетические потоки. Выполняя движения, представляйте себе эти потоки. Поначалу это может вызвать затруднение. Стараться не нужно. Следует лишь без напряжения обращать внимание на потоки. Со временем, выполняя любое движение, вы будете свободно владеть своим вниманием.

Перед тем как приступить к упражнениям, необходимо снять боль. При наличии боли вы не только не сможете выполнять упражнения, но и сделаете себе еще хуже. Если позвоночник не очень запущен, снять боль достаточно просто, и сейчас вы в этом убедитесь.

Если мышцы напряжены в нижней части спины, сядьте на край кровати, поверхность которой подобна дивану и не сильно прогибается. Из этого положения лягте на спину, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Это должно быть комфортное положение, при котором вы не испытываете боли и не напрягаетесь. Сохраняйте это положение в течение двух минут, а затем, не торопясь и не напрягая мышцы, встаньте с кровати. Если, вставая, вы чувствуете, что мышцы напрягаются, вставайте быстрее, как неваляшка. В результате вы убедитесь, что можете, наконец, свободно распрямить спину.

Если в определенном положении боль исчезает, это означает, что мышцы расслабляются. Здесь важен один момент. Когда вы возвращаетесь в нормальное положение, делайте это осторожно, так, чтобы мышцы опять не вернулись в напряженное состояние. Осторожно - не значит медленно. Главное, чтобы мышцы не напрягались. Найдите способ вернуться в нормальное положение, не напрягаясь. Не забывайте концентрировать внимание на мышцах.

Сделайте так несколько раз с небольшими перерывами, пока боль не исчезнет. Снова примите положение лежа, колени согнуты и ноги стоят на кровати. Выгните спину и смотрите внутренним взором на мышцы спины. Затем слегка подтяните колени к груди, сгибая спину. Так покачайтесь,

сгибая и выгибая спину. Чтобы не напрягаться, можно подтягивать ноги руками. Попробуйте покачать ногами вправо и влево. Это одно из упражнений, возвращающих мышцам спины память о том, как нужно напрягаться и расслабляться.

Если мышцы напряжены в верхней части спины или в плечах, сядьте свободно, откинувшись на кресло, с руками за головой. Посидите так минуты две и осторожно опустите руки, следя за тем, чтобы мышцы не напряглись опять.

Может быть, вам потребуется поискать другие положения, в которых мышцы расслабляются и боль исчезает. Например, если боль в бедре, можно лечь на живот, подтянув ногу коленом к груди. Или стать спиной к столу, опершись на него руками. В общем, надо повертеться и так, и эдак, *найти положение, в котором вы чувствуете комфорт, задержаться в нем на полторы-две минуты, а затем, не спеша и не напрягаясь, вернуться в нормальное положение.* Повторяйте упражнение, пока боль не исчезнет, только помните, что усердием расслабления не добьешься. Здесь предпочтительней осторожность и умеренность. Данный метод разработал доктор Дейл Андерсон. Есть его книга на русском «Как снять мышечную боль за 90 секунд».

После этого заведите привычку каждый день утром делать простую гимнастику. Известно, что кошка очень ленива. Она никогда добровольно не сделает ни одного лишнего движения. Но она обязательно каждый день по несколько раз потягивается. Для нее это привычка, а не обязанность.

И еще непременно в течение дня время от времени обращайтесь внимание на мышцы спины - в напряжении они или нет. Напряжение также поможет снять «ключ», запускающий энергетические потоки (см. книгу «Трансерфинг реальности»).

Оздоровительные упражнения вообще не требуют напряжения и заметных усилий. Повышенные нагрузки предназначены для достижения спортивных результатов. Если это вам не нужно, то для поддержания удовлетворительной физической формы достаточно просто регулярно двигаться без напряжения. Не обязательно даже бегать. Полчаса ходьбы до места работы вместо поездки в транспорте - это подарок для вашего тела. Движение должно доставлять удовольствие. Если это не так, значит, тело основательно перегружено мусором.

Не забывайте, что сами по себе движения никакого значения не имеют. Имеет значение только концентрация вашего внимания на том, как мышцы напрягаются и расслабляются. В перерывах между упражнениями будет полезно сконцентрировать внимание на центральных энергетических

потоках. При ходьбе или беге не обязательно обращать внимание на мышцы, но полезно иногда запускать центральные энергетические фонтаны.

Полезно висеть на перекладине, если есть такая возможность. Можно сделать перекладину у себя дома. Повиснув на ней, болтайтесь вперед- назад, по бокам и вкруговую. Делая это упражнение, концентрируйте внимание на нисходящем энергетическом потоке. Позвонки при этом стремятся вернуться в свое нормальное положение.

Если боли не проходят, значит, вы сильно запустили свой позвоночник. Придется идти к остеопату или мануальному терапевту, чтобы он поставил позвонки на место. Хотя это не будет лишним для любого человека, у которого когда-нибудь болела спина. Терапевт найдет отклонения от нормы в позвоночнике даже у практически здорового человека. Здоровый позвоночник - очень редкое явление.

## Истинные причины болезней

Вам приходится по жизни тащить за собой тело, в котором вы поселились. Если за ним не ухаживать, оно со временем засоряется, как сантехника, и тут ни диеты, ни медитации не помогут. Уход за телом многие понимают только поверхностно. Просто регулярно мыться, чистить зубы и выполнять физические упражнения недостаточно. К концу жизни тело человека накапливает в себе до десятков килограммов разного мусора. Это камни в органах пищеварения, отложения неорганических солей, жир, слизь и прочая грязь. Если все это вывалить на стол, получится большая омерзительная куча. Остается только удивляться, каким образом вообще можно жить со всем этим.

Ресурсы организма колоссальны, но не безграничны. Например, водопроводная труба снаружи может выглядеть вполне прилично. Но со временем внутри накапливается толстый слой накипи, так что остается только узкий проход. Такую трубу красить снаружи уже бесполезно - ее просто выбрасывают и заменяют новой. С организмом человека та же самая история, только человек просто умирает. Как может сердце быть здоровым и выдерживать прежние нагрузки, если на кровеносных сосудах толстый слой отложений, а печень больше не способна очищать кровь?

Причина здоровья юности только одна - ресурсы органов еще далеко не исчерпаны. Когда ресурс подходит к концу, орган начинает работать на грани, с надрывом. Орган с истощенным ресурсом отнимает энергию у других органов. Образуются патологические связи как прямые, так и косвенные. Например, замученная печень не может очищать кровь так, как раньше. У любого взрослого человека она буквально нашпигована камнями. Поэтому кровеносные сосуды засоряются, растет нагрузка на сердце, и так далее. На энергетическом уровне больная печень отнимает энергию у близлежащих органов, что может привести к другим заболеваниям. Причина истощения ресурсов - это банальное засорение организма. Поэтому и решение этой проблемы так же банально - очищение.

Существует много хороших книг и методик по очищению организма естественными способами, то есть без лекарств и хирургического вмешательства. Если захотите, вы их найдете. Просто поразительно, сколько людей умирают или идут под нож хирурга, не ведая, что все проблемы можно легко решить натуральными способами очистки организма.

Испробовав на себе методы натуральной очистки, вы будете шокированы тем, насколько резко улучшилось ваше самочувствие. После очистки печени, например, ощущается необычная легкость и прилив сил - тело словно сбросило с себя тяжкий груз. Энергетика стала на ступень выше. Освободился большой резерв. Спустя несколько дней ощущение легкости становится привычным, но это не значит, что энергетика понизилась. Просто набранный уровень энергии вошел в привычную норму. По той же причине после поднятия тяжестей предметы кажутся легче, чем обычно. Вот и после чистки тело несколько дней радуется облегчению, а потом привыкает. Здоровье и энергия вообще, как правило, не ощущаются. Это болезнь постоянно дает о себе знать, поскольку не является нормальным состоянием.

После чистки главное - не засорять снова свой организм. Засорение происходит из-за неправильного питания. Практически все болезни, прямо или косвенно, вызваны неправильным питанием. Даже инфекционные болезни возникают только в засоренном и ослабленном организме, где есть благоприятная среда для развития инфекции. Имеются также болезни, передающиеся по наследству. Но генетическая предрасположенность - это еще не гарантия болезни.

Я не собираюсь обращать вас в другую веру - неблагодарное это занятие. Ведь ваше здоровье нужно только вам, а не мне. Может быть, лично вы ничего нового здесь для себя не обнаружите. Но большинство людей ежедневно делают грубые нарушения элементарных правил питания, а потом жалуются на здоровье. Надо либо не нарушать правила, либо делать это сознательно. В последнем случае необходимо, по крайней мере, знать, какие правила нарушаются. Неужели не обидно умереть от невежества? Тем не менее большинство людей не очень беспокоятся по поводу грязи в своем организме. Это потому, что глаза не видят, сколько лежит ее внутри тела и каким образом она накапливается. Можно привести множество примеров, как в организм попадает мусор. Вот только некоторые из них.

При жарке в растительном масле образуются ядовитые вещества, поэтому лучше всего жарить на топленом сливочном, которое без растительных добавок. В продуктах, богатых крахмалом, при высокотемпературной обработке образуется ядовитое вещество, вызывающее заболевания раком, - это информация для любителей чипсов и жареного картофеля.

При варке ревеня, щавеля и шпината щавелевая кислота переходит в неорганическую форму и оседает в организме в виде кристаллов, что вызывает ревматизм и заболевания почек.

Хлебопекарные дрожжи, содержащиеся в выпечке, угнетают микрофлору кишечника. Большая часть работы по перевариванию пищи производится бактериями. Каждое живое существо имеет свою особую микрофлору в кишечнике, обусловленную сложившимся рационом питания. Вот почему корова может питаться только травой, а лев только мясом. Постепенно можно перейти на другой рацион, при этом тип микрофлоры сменяется. Дрожжи подавляют естественную микрофлору, пища плохо усваивается и засоряет организм.

В кипяченом или пастеризованном коровьем молоке нет *ничего* полезного. Вообще, великое заблуждение - считать молоко полезным. Это пища *грудных* детей. Помните бестолковый лозунг: «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!» Подросшие дети здоровы не благодаря, а вопреки. Организм взрослого человека уже не в состоянии полноценно усваивать молоко. Коровье молоко, например, содержит большой процент казеина - вещества, предназначенного для формирования рогов, копыт и шерсти. Из казеина получают столярный клей. Накапливаясь в организме, казеин вызывает склеивающий эффект и делает живую и подвижную плазму вязкой. Козье молоко содержит намного меньше казеина, чем коровье. Однако потребление молока взрослыми - это аномальное отклонение от природной нормы.

Вареная пища способна лишь поддерживать существование. В вареной и консервированной пище практически все полезные вещества превращаются в неорганические, мертвые. Органические вещества отличаются от неорганических на квантовом уровне. Например, органический кальций усваивается организмом, а неорганический нет, так и все остальные микроэлементы. Организм не успевает вывести все неорганические соли и буквально рассовывает их, куда только возможно, лишь бы жизнь не подвергалась прямой опасности. Но до бесконечности так продолжаться не может.

Если вы едите пищу, подвергшуюся тепловой обработке, то, по крайней мере, не готовьте на несколько дней, чтобы потом подогревать и есть снова. Пища с каждым новым подогревом становится еще более мертвой. Однажды проводился такой эксперимент. Одной группе крыс давали только свежеприготовленную пищу, а другой - каждый день подогревали старую. Так вот, вторая группа вымерла через две недели. Еще более шокирующий пример - на людях. В советское время в некоторых областях России среди колхозников была заведена такая практика: утром они уходили в поле на весь день, а возвращались только вечером, и если дома никого не оставалось, они с утра ставили котелок с кашей и борщом в нагретую печку, чтобы к приходу



все было сразу горячим. Там, где было так заведено, люди жили очень недолго и рано умирали по непонятным причинам. Теперь вам понятно почему?

Еще один важный момент. Многие продукты перевариваются по-разному и поэтому не сочетаются друг с другом. Если же несочетающиеся продукты свалить в одну кучу в желудке, они начинают просто бродить и разлагаться, выделяя вредные вещества и засоряя организм. Например, десерт в виде сладкого или фруктов после обеда - это медленное самоубийство. А в результате привычки пить после еды желудочный сок смывается, пища переваривается плохо и долго. Еду можно запить двумя-тремя глотками, но пить следует хотя бы через полтора-два часа после еды.

Ожирение возникает из-за того, что вареная и консервированная пища плохо усваивается, и организм не получает нужных витаминов и микроэлементов в достаточном количестве: в вареной пище их - мизер. Организм, стремясь восполнить недостаток нужных веществ, просит еды снова и снова.

Список грубых нарушений можно продолжать и дальше. В таком случае принято скандальным тоном восклицать: «Что же тогда есть, если все вредно?» Так говорят маятники. Да, они забрались во все сферы человеческого существования. Маятники создали стереотипы неправильного питания и будут их поддерживать всеми силами.

Маятники нездорового питания - это принципы и стереотипы, сформировавшиеся сравнительно недавно в кухнях разных народов. Маятники не ставят своей целью засорить организм человека. Ведь есть еще и маятники здорового питания. Цель любого маятника - выжить и набрать побольше приверженцев. А для этого необходимо выставить себя с наилучшей стороны и обругать других. Поэтому любитель мяса будет вам приводить такие же веские аргументы в свою пользу, как и вегетарианец. Я привожу вам аргументы маятников здорового питания, а ваше дело - выбирать.

Большинство людей находятся в цепкой паутине маятников официальной медицины и маятников сложившихся рецептов приготовления продуктов. Эти маятники даже сотрудничают друг с другом, потому что рецепты и представления о питании порождают все известные болезни, а следовательно, увеличивают число клиентов медицинских учреждений. Оба этих маятника в значительной степени деструктивны. Это проявляется в том, что любые нарушения их канонов всячески дискредитируются и

преследуются. Примеров можно привести очень много - они лежат на поверхности.

Например, камни в почках, желчном пузыре и печени образуются от неправильного питания. Что предлагает официальная медицина? Операцию или таблетки, которые еще больше засоряют организм. В тяжелых случаях, когда ехать уже дальше некуда, медицина может запретить пациенту употреблять некоторые продукты, но об изменении всей системы питания речь, как правило, не идет. Таким образом, маятник фармакологии получает поддержку, маятник нездорового питания только слегка пожурят, а люди в результате идут под скальпель хирурга и впадают в полную зависимость от маятника медицины.

А ведь многих операций и бессмысленных смертей можно было избежать. Те же камни, причем любой величины, легко и безболезненно дробятся и выводятся из организма с помощью методов нетрадиционной медицины, основанной на использовании обычных трав, овощей и фруктов. Но такие методы очистки организма объявляются антинаучными и широкого распространения не получают, потому что маятник нетрадиционной медицины очень слаб в сравнении с маятником медицины официальной.

А посмотрите, какую бурную деятельность развили маятники нездорового питания. Такие жуткие корма, как пицца, гамбургер, хот-дог, чипсы, появились совсем недавно и заполонили весь мир. Сплошь и рядом господствуют изощренные рецепты, составленные из несочетающихся продуктов, которые поглощаются в ужасающей нездоровой последовательности. Все атрибуты вкусного, но нездорового застолья обставляются очень шикарно, начиная с завлекающей рекламы и кончая ресторанными ритуалами. Из нездоровых, но вкусных блюд делается культ. А тех, кто придерживается принципов здорового питания, объявляют в лучшем случае чудаками, а в худшем - опасными придурками. Между тем здоровое питание - это отнюдь не невкусное питание.

Маятники умеют завлечь в свои сети. Это наваждение очень вязкое, и только немногим людям удастся его стряхнуть и увидеть весь ужас того положения, в котором они раньше находились. Знаете, как паук парализует жертву своим ядом: она еще жива, но не может сопротивляться. Примерно так же действуют и маятники, только они еще вдобавок вводят наркоз, как вампиры, и поэтому жертвам кажется, что они получают удовольствие и вообще вольны выбирать и действовать самостоятельно.

## Источники мусора

Вовсе не обязательно становиться апологетом маятника здорового образа жизни и доходить до абсурда в педантичном следовании каким-то принципам. Но главные правила здорового питания лучше соблюдать, иначе тело доставит вам массу неприятностей.

*Главным источником мусора* для организма служит смешение в один прием не сочетающихся друг с другом продуктов. Как альтернатива, существует Один очень хороший маятник: *раздельное питание*. Вы наверняка слышали об этом. Принцип заключается в том, чтобы не смешивать в желудке несочетающиеся продукты. Например, мясо есть только с зеленью, сладкое и фрукты есть отдельно, не менее чем за полчаса до основной еды, не смешивать белковую пищу с крахмалистой, и так далее. Литературу о правильном питании при желании можно найти (например, книги Майи Гогоулан). Не обязательно придерживаться жестких правил, но грубых нарушений делать не стоит. Раздельное питание намного облегчит жизнь вашему телу, а значит, у вас появится масса свободной энергии на другие дела. Ну и конечно, *раздельное питание является единственным действенным способом избавления от избыточного веса*. Любой другой способ даст только временное незначительное улучшение, не говоря уже о побочных эффектах.

*Второй источник мусора* - продукты из белой муки - исключительно произведение деструктивного маятника. Все ценное, что есть в зернах, находится в зародыше и оболочке. Белая мука высшего сорта получается путем очистки зерна пшеницы от оболочки и зародыша. Таким образом, все ценное удаляется, а остается лишь мертвая часть, состоящая в основном из крахмала. Потом в муку добавляют искусственные витамины. Эта безжизненная часть зерна предусмотрена природой как строительный материал, своего рода бочка с жиром для зародыша. Питаться изделиями из белой муки высшего сорта - это все равно что купить в магазине крахмал и наворачивать его ложкой за обедом. Печень засоряется мазутообразной массой, крахмал оседает в организме в виде слизи, стенки кишок забиваются налетом. Глаза не видят, как это происходит, зато они видят, как соблазнительно смотрятся продукты из белой муки. Самый полезный хлеб - зерновой, бездрожжевой, из муки грубого помола. Чем выше сорт муки, тем выше ее вредность и тем ниже ценность для организма.

*Третий источник* мусора - это вообще все продукты, которые подвергались тепловой и другой обработке. В живой природе только человек обрабатывает свою пищу, больше никто. Например, в соках, которые вы покупаете в магазине, остается мало что полезного, даже если они «сто-процентные». Заметьте, эти соки получаются из концентрированных соков. А как получают концентрированные? Обработкой, упариванием. Потом в них еще добавляют искусственные витамины. Спрашивается, зачем добавлять витамины в продукт, который должен их содержать по определению? Да потому, что после обработки витаминов там уже просто нет. Полезны только свежевыжатые соки, которые вы получаете сами с помощью соковыжималки. Живые соки также содержат органическую, живую воду. Вода, которая течет из крана, - мертвая. Это просто химическое вещество, которое плохо усваивается клетками организма. А большинство копченых изделий - знаете, как получается? Вовсе не обязательно традиционным способом, который еще более-менее приемлем. Чаще всего изделия вымачивают в канцерогенном растворе типа «жидкий дым», а затем подвергают термической обработке.

*Четвертый источник* - продукты, содержащие гидрогенизированные, или, как их еще называют, *трансжиры*. Это, прежде всего, маргарин, спред, кулинарный жир, рафинированное растительное масло, сливочное масло жирностью меньше 82,5% и топленые масла на основе растительных компонентов («миксы»), майонез, кетчуп. Получают трансжиры путем химической и термической обработки рафинированного растительного масла, которое, в свою очередь, делается так. Для того чтобы извлечь все масло из жмыха, оставшегося после холодного отжима, применяют химические растворители (например, гексан, подобный бензину). Растворитель из этой жуткой смеси затем выпаривают, в результате чего получается то, что привычно стоит на полках магазинов. Этот «продукт якобы питания» широко рекламируется и выдается за «очищенное масло», которое, дескать, «полезно», без холестерина и т.д. На самом деле растительный холестерин необходим организму, а вот трансжиры - это настоящая бомба замедленного действия.

Трансжиры чрезвычайно токсичны и обладают свойством накапливаться в организме, вызывая целый ряд опасных недугов: стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, ожирение, больные дети, ослабление иммунитета, низкая потенция и т.д. Трансжиры блокируют действие пищеварительных ферментов со всеми вытекающими отсюда последствиями, главное из которых состоит в том, что пища не переваривается, а гниет там, внутри, хотя мы этого не видим. Трансжиры, по-

падая в клетки организма, оседают в них надолго и перекрывают мембраны, в результате чего клетки не получают полноценного питания и накапливают токсины. Трансжиры выводятся из организма только спустя два года после полного отказа от потребления содержащей их пищи. Трансжиры появились сравнительно недавно, в результате технического прогресса, вызванного голодом в годы войны, поэтому организм не знает, что с ними делать - ни как переварить, ни как избавиться.

Самый богатый источник трансжиров - жареный фастфуд, пирожные, печенье. Маргарин, изобретенный в голодные военные годы, - это «продукт», который не едят даже крысы и тараканы. По своим свойствам он недалек от хозяйственного мыла, и даже не портится, подобно моющим средствам. И вот этот химический суррогат, не знаешь как его обозвать, входит почти во все кондитерские изделия. Производят его следующим образом. То самое «рафинированное масло», полученное химическим путем, нагревают и гидрогенизируют, пропуская через него водород. В результате получается смесь неизвестных природе трансизомеров, имеющая консистенцию мягкого пластилина, отвратительный запах и цвет. Для того чтобы придать этому «продукту» товарные качества, туда добавляют еще кучу всевозможной химии.

Так что, если вам жить пока не надоело, кондитерские изделия лучше готовьте сами, используя качественное сливочное масло. Майонез, а также кетчуп, тоже можно сделать вручную, из натуральных ингредиентов (рецепты нетрудно найти в Интернете).

*Пятый*, наиболее распространенный источник мусора - всевозможные разновидности фастфуда. Это синтетические продукты, которые можно употреблять сразу или по принципу «раз - и готово». Сюда входят сухие блюда типа «просто добавь воды», супы, бульоны, все виды искусственных хлопьев и завтраков, консервы, шоколадные батончики, чипсы, различные хрустящие лакомства, ну и, конечно, газированные напитки, настолько токсичные, что ими можно чистить унитазы от накипи.

Однажды в США проводился такой «смешной» эксперимент. Одну группу крыс кормили хлопьями, а вторую — картонными коробками от этих хлопьев. Так вот, первая группа отправилась на тот свет уже через две недели. Однако вторая прожила-таки дольше!

Еще неизвестно, насколько сократится жизнь поедателей синтетической пищи, ведь фастфуд вошел в повседневное и широкое потребление совсем недавно - всего пару десятилетий назад. Но за это время Америка, например, где наиболее распространен фастфуд, из бегающей нации, помешанной на натуральных продуктах, превратилась в нацию, страдающую непомерным

ожирением. И этому *страшному* феномену не придают особого значения. Просто нация спит. Сердобольные мамы думают: если ребенок «полненький», значит, все в порядке - кушает хорошо! Проснитесь, сновидящие! Маятники откармливают вас на убой, буквально как скот! Ведь ожирение - это признак не недостатка, а вырождения нации. И полнота - признак не здоровья, а патологии!

## Забывшие целители

Маятники современной медицины и питания за несколько десятилетий развернули бурную деятельность, оттеснив на задний план все ценное, что предоставлено природой изначально. Методы маятников вам известны: аргументы авторитетных приверженцев медицины, реклама, индуцированный ажиотаж, мода, красивые упаковки, и так далее. Эффективность многих искусственных средств оздоровления сомнительна, ну и вдобавок за них надо платить. Если отвернуться от маятников и повернуться лицом к природе, можно получить намного больше по низкой цене. Природа совершенна, и она дает все необходимое - остается лишь *выбирать*. Маятники, подражая природе, создали множество препаратов для оздоровления. Однако все это не только дорого, но и далеко от совершенства.

Витамины, приобретенные в аптеке, действуют, как и положено таблеткам, только в течение нескольких часов. Искусственные витамины, в отличие от натуральных, являются мертвым химическим веществом, поэтому организм стремится от них избавиться. Какая-то часть этой химии выводится, но часть непременно остается в виде отложений на стенках кровеносных сосудов и в тканях организма. Натуральные живые витамины, поступающие в организм в виде свежих овощей и фруктов, выполняют свою функцию так, как положено, и к тому же накапливаются в виде резерва.

Вообще, прием любой химии из аптеки в течение жизни человека дает грандиозные залежи минеральных солей в организме. Особенно эффективны в этом отношении внутривенные инъекции - наряду с лечебным действием они напрямую создают накипь на стенках сосудов.

Маятниками создан непререкаемый стереотип: современная медицина шагнула далеко вперед в сравнении с натуральными методами и средствами. Натуральные средства оздоровления - это слишком просто, чтобы быть целебным. Все целебное или труднодоступно, или продается в аптеках и стоит очень дорого. Молодые маятники в битве за приверженцев используют все средства, чтобы всячески оттеснить своих постаревших и не столь активных конкурентов. Так что созданный стереотип прочно укоренился в сознании людей.

К счастью, маятники натуральных оздоровительных средств еще не совсем погасли. При желании можно найти массу рецептов, эффективность которых намного превосходит медицинские препараты. Лекарственные травы трогать не будем - надо знать, как ими пользоваться, а таких

специалистов сейчас очень мало. Вообще цель Трансерфинга - это не выбор лечения, а выбор здоровья. Для здоровья вполне достаточно просто не нарушать природные принципы питания. Поэтому рассмотрим всего несколько натуральных средств, которые по своей эффективности превосходят искусственные медикаменты. Не говоря уже о том, что они абсолютно безвредны.

Начнем с того, что организму ежедневно необходимо получать определенное количество витаминов и микроэлементов. Если у вас нет возможности или желания включить в рацион преобладающее количество сырых овощей и фруктов, значит, ваше тело не будет получать все, что ему требуется для нормального функционирования. Восполнить этот недостаток поможет такой простой продукт, как морские водоросли - фукус и ламинария (морская капуста). Они содержат наивысшую концентрацию практически всех витаминов и микроэлементов, особенно фукус. Если нет возможности достать их в свежем виде, можно купить сушеные в магазине пищевых добавок, у корейских торговцев на рынке, в аптеке или в Интернете.

Ценность водорослей заключается еще в том, что они по своему химическому составу почти идентичны живой плазме организма. Жизнь зародилась в море, так что данный препарат «разрабатывался» природой миллионы лет и имеет сертификат качества от Бога. Потом, водоросли содержат такой настолько ценный, насколько и редкий микроэлемент, как йод. Как известно, недостаток йода приводит к раку щитовидной железы у взрослых и отклонениям от нормы в умственном развитии у детей. В водорослях также содержатся некоторые полезные элементы, отсутствующие в наземных растениях. Ваш организм сам позаботится о своем здоровье, если получит все это.

Проблема только в том, что вкус у водорослей весьма специфический, поэтому, если они неправильно приготовлены, вы вряд ли сможете их есть. Понятно, что употреблять их в вареном, а уж тем более в консервированном виде не имеет никакого смысла - все ценное уничтожено. Я приведу один простой рецепт приготовления сушеного фукуса.

Необходимо насыпать сто грамм сушеных водорослей в 0,7-литровую банку (предварительно просеяв через сито, чтобы избавиться от песка), добавить чайную ложку приправы для «корейской моркови», перемешать. На мелкой терке натереть маленькую головку чеснока и маленькую луковицу. Добавить две столовые ложки яблочного уксуса, столько же соевого соуса, залить на три четверти водой, перемешать и оставить на полчаса. Если вода впитается вся, можно добавить немного еще, но так, чтобы лишней воды не оставалось. За час водоросли впитывают всю воду, которую могут впитать.



Затем долить сверху две-три столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (а лучше льняного) и перемешать. Две столовые ложки в день этого замечательного корма обеспечат организм всем необходимым набором витаминов и микроэлементов.

Еще один забытый целитель - пророщенные семена. Достаточно большая часть нашего рациона состоит из семян - это злаки, бобовые и другие. Семена состоят из полуфабрикатов - законсервированных строительных материалов. В основном это крахмал, белки и жиры. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки - в аминокислоты, а жиры - в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия и мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.

Маятник фармакологии прекрасно осведомлен о наличии этого потенциала. Такое невозможно игнорировать. Поэтому пророщенные зерна кукурузы, пшеницы и других семян используются для приготовления целебных препаратов. Стоят они достаточно дорого. В таком случае почему нельзя употреблять в пищу пророщенные семена вместо обыкновенных? Конечно, можно - даже вкусовые качества пророщенных семян лучше! Но маятники традиционного питания вовсе не заботятся о здоровье своих приверженцев.

Пророщенные семена обладают высокими лечебными и биостимулирующими свойствами. Я затрудняюсь перечислить все эти свойства - здесь есть все. Прежде всего, это витамины и микроэлементы, улучшение обмена веществ, очищение организма, укрепление иммунитета, повышение работоспособности, излечение многих болезней, и так далее. Пророщенные семена имеют все, что заботливо предусмотрено природой для развития новой жизни и выживания в агрессивной среде. Это прекрасно сбалансированная, легко усвояемая пища и одновременно эффективное лекарство. Проростки - это не просто живая пища, но и энергия зарождающейся жизни. Больше тут добавить нечего.

Среди всех семян пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов и микроэлементов. Лечебные свойства проростков пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного

употребления. При этом излечивается множество болезней, очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться. Через две недели питания проростками, а иногда и раньше, наблюдается заметное улучшение самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изменения наступают через более длительные промежутки времени, иногда через полгода, год.

Ежегодно тысячи людей умирают от голода. Миллионы жизней уносит голод во время войн и стихийных бедствий. Люди умирают не от голода, а от невежества. Точнее, убивает людей не недостаток продуктов, а недостаток того, что нужно организму для жизни, то есть витаминов и микроэлементов. Представляете, сколько жизней можно спасти мешком пшеницы? Если смолотить зерно в муку высшего сорта и сделать дрожжевой хлеб, этого хватит совсем ненадолго горстке людей. Белый хлеб содержит мизерное количество веществ, необходимых для существования. А теперь возьмите сто грамм пророщенного зерна - это более чем достаточно на целый день не только для поддержания существования, но и для полноценной жизни. Пятьдесят человек могут полноценно жить с мешком зерна целый месяц, если будут есть пророщенное зерно, а не выпекать хлеб.

Для практически здорового человека главное достоинство проростков пшеницы состоит в очищении организма от мусора. Происходит это только в случае систематического и длительного употребления. Ведь организм засорялся десятилетиями. Среди сравнительно краткосрочных результатов можно отметить заметное улучшение внешнего вида волос - такого изменения не добиться никакими шампунями. Далее: эффективная профилактика рака и кариеса, нормализация обмена веществ, повышение общего тонуса и сопротивляемости организма, укрепление нервной системы, улучшение сна, очищение кишечника и многое другое.

Особо следует отметить благотворное влияние проростков на зрение. Если вы носите очки, но в принципе способны обходиться без них, - можете их выбросить, потому что через несколько месяцев питания проростками очки вам больше не понадобятся. (Особенно если выполнять упражнения по системе Бейтса, см. Приложение 4.) В зависимости от текущего состояния, стопроцентное зрение восстанавливается в срок от одного месяца до года, если вы смирились с временным неудобством обхождения без очков, каждый день жуete проростки и делаете упражнения для глаз. Спустя несколько месяцев или раньше вы однажды с удивлением обнаружите, что резкость зрения значительно улучшилась. Потом заметите, что краски стали более сочными и яркими. Наконец, наступит день, когда окулист вам скажет, что у вас стопроцентное зрение.

К проросткам можно добавлять любые приправы, орехи и добавки, кроме сладкого. Всякая тепловая обработка сведет полезные качества на нет. Жевать зерна нужно до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашу. В этом случае будет достигнут максимум эффекта. Если жевать вы не в состоянии, можно прокрутить проростки через мясорубку. В крайнем случае, можно делать настой из такого фарша и пить. Кстати, такой настой - это наилучший бальзам, какой только можно придумать, особенно для детей, вместо кипяченого (т.е. мертвого) молока.

Ежедневную норму определяйте для себя сами. Небольшая чашка проростков вполне может заменить обед. Правда, жевать придется минут сорок. После проростков не ешьте и не пейте ничего в течение часа, дайте организму полностью насладиться целебными свойствами этого бальзама. Если у вас тяжелые заболевания, нужно есть как можно больше проростков, не смешивая за один прием с другой пищей.

Ну и конечно, помимо пшеницы можно проращивать кукурузу, бобы, фасоль, горох (вместо обычного лучше брать маш или нут), сою, чечевицу и другие семена. Они также обладают целебными свойствами и очищают организм. Я приведу еще одну технологию проращивания крупных семян. Семена промыть проточной водой, поместить в емкость и залить так, чтобы вода была с верхом. Горох достаточно вымачивать двенадцать часов, фасоль подольше, а бобы не менее суток. Затем откинуть на дуршлаг, промыть водой, сверху накрыть мокрой марлей и поставить дуршлаг в темное место с доступом воздуха. Промывать проточной водой через каждые восемь часов. Длина ростков у бобов должна быть один-полтора сантиметра, у фасоли и гороха меньше. Их можно есть и в сыром виде, добавляя в салаты. А можно несколько минут отварить. Обычно сухие бобы варятся несколько часов, а пророщенные и очищенные от кожуры развариваются уже за три минуты. Видите разницу?

## Генератор намерения

Еще в первой книге, во введении в Трансерфинг, я обещал, что никаких упражнений не будет. Действительно, техника Трансерфинга работает даже в том случае, если вы не прилагаете никаких усилий для самосовершенствования; но эффективность ее намного возрастает, если вы обладаете, помимо физического здоровья, еще тремя дополнительными ресурсами. Первое - это сильная энергетика: повышенный жизненный тонус и способность активно воздействовать на реальность. Второе - интеллект: умение легко разрешать сложные проблемы. И третье - личное обаяние: дар притягивать и располагать к себе людей. Успех в карьере и личной жизни напрямую зависит от этих трех составляющих. Если вас не вполне удовлетворяют ресурсы, которые вы имеете, могу предложить конкретные способы их повышения.

Надо сказать, физическое здоровье является необходимым, но не достаточным условием высокой энергетика. Можно иметь крепкое тело и одновременно слабый жизненный тонус из-за того, что энергетические каналы заблокированы. Интенсивные занятия спортом, тяжелые нагрузки тоже не столько развивают, сколько изнашивают организм. Самый оптимальный огонь жизни разжигается и поддерживается умеренными физическими упражнениями в сочетании с концентрацией внимания на энергетических потоках. Своими мышцами человек еще более-менее управлять умеет, поскольку двигаться ему приходится каждый день, так или иначе. На энергию же внимания, как правило, никто не обращает, поэтому она не только не поддается управлению, но и ощущается лишь в виде кратковременных всплесков бодрости, сменяющихся более продолжительным упадком сил.

Для того чтобы восстановить атрофированную способность управлять своей энергетикой, необходимо энергетическим потокам уделять столько же внимания, сколько и мышцам. Без такого внимания всякая гимнастика теряет половину своей эффективности, а то и вовсе превращается в бесполезную трату сил и времени. Между тем любое физическое упражнение можно трансформировать в энергетическое. Рассмотрим, как это делается, на примере тибетского комплекса «Око Возрождения», известного по одноименной книге Питера Келдера.

Я не буду повторять описания движений - их можно взять из первоисточника. Остановлюсь лишь на ощущениях, о которых практически

ничего не сказано. Если вам приходилось заниматься этой гимнастикой, вспомните, что вы чувствовали? Наверно, ничего. А потом вы, скорее всего, забросили эту практику, потому что никаких особых подвижек она не принесла. А все потому, что в книге говорится лишь о том, как надо двигаться и дышать, но ни словом не упоминается о внимании. Куда оно должно быть направлено? Какова цель этой гимнастики? О чем необходимо думать? О проблемах наступающего дня?

У меня всегда вызывает усмешку характерная манера некоторых гуру. Раздутые собственной важностью, они излагают свое учение в книге, но при этом подчеркивают, что есть некоторые нюансы, которые учитель может передать ученику лишь непосредственно. Это как? На ушко шепнуть, что ли? Я считаю, не существует такого тайного знания, которое невозможно было бы объяснить обычными словами, в том числе на бумаге. В противном случае нужно честно признаться в том, что либо сам толком не понимаешь суть своего знания, либо намеренно что-то скрываешь. Ну, это к слову.

Не знаю, по какой причине в книге «Око Возрождения» упущено самое существенное. Начнем с того, что движения там именуются не упражнениями, а ритуальными действиями. Почему бы это? Действительно, сами по себе движения не содержат в себе ничего такого особенного, что значительно повышало бы энергетику и, более того, претендовало на роль средства омоложения. Важно другое - *на чем сконцентрировано внимание* во время выполнения этих действий. Я расскажу вам, как следует заниматься данной гимнастикой.

*Действие первое.* Вращение целесообразно разбить на три подхода в двенадцать, пятнадцать и восемнадцать оборотов. Эти числа не фиксированы и ничего не значат - вы можете варьировать их на свое усмотрение, как подсказывает интуиция и тело. Целесообразность трех подходов в том, что ускорение энергетических вихрей индуцируется именно резкой остановкой после вращения. Вращаться следует свободно, расслабившись, обращая внимание, как руки оттягивает центробежной силой. Остановившись, закройте глаза и ощутите, как вихри по инерции продолжают крутиться. Почувствуйте свою энергию. Направьте свое намерение на следующую установку: *«У меня мощная энергетика. Энергия очищает все каналы, все сосуды, весь организм. В чистом организме энергия течет свободно. Моя энергетика повышается»*. Повторяйте эту аффирмацию, пока не пройдет головокружение. Вращение вихрей у большинства людей направлено по часовой стрелке. Но у отдельных индивидов может быть наоборот. Поэтому, если при вращении вы испытываете дискомфорт и явное сопротивление, смените направление и впредь крутитесь против часовой стрелки.

*Действие второе.* Старайтесь выполнять его качественно, не спеша, с прямыми ногами. Тяните пятки. Если двадцать одно повторение сделать трудно, делайте меньше - главное, качественней. При каждом повторении, опустив ноги, расслабляйтесь и, выдыхая, на пару секунд отдавайтесь ощущениям. Почувствуйте, как энергия наполняет все тело, переливаясь.

Очень важно в момент расслабления обратить внимание на это ощущение. Необходимо не просто работать, напрягая мышцы, а именно накачивать себя энергией. Если физические данные позволяют, можно это действие выполнять, повиснув на перекладине. Вдохнув в начале подъема, поднимайте прямые ноги до самого верха на задержке дыхания. Опустив, выдыхайте и расслабляйтесь. Вы обязательно почувствуете характерное ощущение наполнения энергией. Главное - *обратить внимание*. Без фокусировки внимания это будут даже не ритуальные действия, а просто бессмысленные движения. Завершив действие, энергично вставайте на вдохе, выбрасывая руки вверх. Ощутите движение энергии. Затем без паузы выдыхайте, разводя руки по сторонам и вниз. (Обратите внимание, вставать можно и на выдохе, а опускать руки на вдохе. Попробуйте и то, и другое, что вам больше подойдет.) Утверждайте при этом мыслеформу: «У меня мощная энергетика». Почувствуйте прилив энергии. Таким же образом заканчивайте и последующие три действия.

*Действие третье.* Это действие может показаться вообще бессмысленным. Действительно, так оно и будет, если выполнять его просто как движение, без внимания. Выгибаясь назад, так же, как и наклоняясь вперед, концентрируйте внимание на основных энергетических потоках. Потоки проходят через центральную ось тела. Восходящий находится чуть спереди, нисходящий чуть позади оси. Если в первом действии вы определили для себя вращение против часовой стрелки, направление потоков может быть обратным. Слушайте свое тело - оно подскажет. В книге «Трансерфинг реальности» рассказывалось, как можно ощутить эти потоки. Представьте себе, что из самого центра вашего тела выходят две горизонтальные противоположные стрелки: одна направлена вперед, другая - назад. Стрелки выходят из тела и выступают сантиметров на двадцать-тридцать или больше. Теперь мысленно поверните стрелки одновременно - переднюю вверх, а заднюю вниз так, чтобы они встали вертикально вдоль позвоночника. Вы сразу почувствуете, как энергетические потоки заметно оживились. Вы как будто поворачиваете *ключ*, который запускает центральные потоки. Так вот, выполняя третье действие, гоняйте эти потоки, представляйте, уже без «ключа», как некая субстанция

прокачивается одновременно в двух направлениях вдоль центральной оси вашего тела.

*Действие четвертое.* Если выполнять его в точности, как предписывается, может возникнуть ощущение дискомфорта. Однако надо сказать: каким бы полезным ни было упражнение, если тело при этом испытывает неудобства, никакого подъема энергии ожидать не следует. Напротив, неудобное движение может заблокировать каналы. Поэтому, если у вас возникает дискомфорт, преобразуйте это действие так, чтобы вам было удобно его выполнять. Например, постановку кистей рук можно изменить - расположите их так, как хотите. Если приземляться на пол вам тоже не хочется, не распрямляйте ноги до конца и не касайтесь пола. Главное в этом движении - обращать внимание на центральные потоки, когда спина выгибается. Так, выгибаясь параллельно полу, запускайте потоки, а вслед за этим возвращайтесь обратно в «подвешенное состояние», словно качаясь на качелях.

*Действие пятое.* Когда тело выбрасывается вперед, направляйте намерение на ускорение центральных потоков. Одновременно с энергичным броском тела «бросайте» энергетические потоки, заставляйте их разгоняться, представляйте, как мощная сила пронизывает вас.

Собственно, намерение (воля) питается именно этой силой - свободной энергией. Низкий уровень энергетики является главной причиной вялости, упаднического настроения, хронической усталости, депрессии, болезней. Причина слабой энергетики кроется в зашлакованности организма, в блокировке и атрофии энергетических каналов, а иногда в скрытых проблемах с позвоночником. Сам человек не вырабатывает энергию - он берет ее из космоса, сколько сможет. Тело человека (физическое, астральное и т.д.) служит приемником и одновременно преобразователем - ретранслятором энергии. Цель ритуальных действий состоит в том, чтобы прочистить, оживить, омолодить энергетические каналы. Именно на эту цель должно быть направлено *намерение*. Тогда свободная энергия - источник намерения - будет питать и развивать саму себя. Чем выше уровень свободной энергии, тем выше жизненный тонус и способность управлять реальностью.

*Действие шестое.* Цель данного действия состоит не в том, чтобы заглушить сексуальную энергию. Да и вряд ли это удастся. Природу не укротишь. И стоит ли это делать? Существует определенное мнение, что отказ от половых контактов якобы продлевает жизнь. Однако еще никто не доказал, что это действительно так. Вообще, вокруг секса вертится изрядное число противоречивых и сомнительных трактовок, от религиозных до

медицинских. Слишком щекотливая это тема, во всех отношениях. Отсюда и множество всяких измышлений. На мой взгляд, в данном вопросе не следует верить никому, кроме как своим убеждениям, интуиции. Что вы сами по этому поводу думаете, так оно и будет - для вас. Как, впрочем, и по любому другому поводу. Ведь мир - это зеркало.

Так в чем же цель шестого действия? В том, чтобы перераспределить часть энергии из нижних чакр к верхним. Нижние чакры у человека развиты сильнее, и они отвечают в основном за выживание, что в цивилизованном обществе уже не совсем актуально. А вот верхние чакры - любовь, творчество, осознанность, высшее Я - развиты слабо. Усилить их никому не помешает.

Выполнять данное действие лучше с закрытыми глазами. На вдохе представляйте себе, как *облако некой субстанции поднимается снизу вверх вдоль центральной оси тела*. Закончив вдох, сделайте паузу в пару секунд и зафиксируйте это ощущение более явственно. Утверждайте при этом мыслеформу: *«энергия перераспределяется в верхние чакры»*. Выдыхая, с наклоном вперед, продолжайте фиксировать внимание на движении энергии. Распрямившись, опять утверждайте мыслеформу, которую можете дополнить по своему усмотрению, например: *«мое сознание проясняется, я все ясно понимаю и ясно излагаю»*; *«мое высшее Я пробуждается»*; *«у меня раскрываются творческие способности»*; *«я наполняюсь энергией любви»*; и так далее - что хотите иметь в результате. Вы должны *намереваться продвинуть вверх* энергетическое облако, или поток, или что-то еще, - ощущения у каждого человека индивидуальны. Затем, после вдоха делайте выдох, резко раскрывая глаза, и одновременно представляя, как из глаз струится поток энергии — это для того, чтобы выпустить из головы ее избыток. Шестое движение достаточно повторить три раза. Ну, а если уж вы сильно опасаетесь за снижение своей сексуальной силы, можете выполнять это действие не чаще одного-двух раз в неделю.

В перерывах между движениями будет очень полезно сделать два энергетических вдоха, как рекомендует Кристофер Килхэм в своей книге «Пять тибетских жемчужин». Предлагаю выполнять эти вдохи следующим образом. Расправьте грудную клетку, положите руки на пояс большими пальцами вперед. Начинайте медленный и еле ощутимый вдох через нос. Вдыхать вы должны не столько воздух, сколько энергию. Это значит, в ноздрях движение воздуха не чувствуется - скорее, ощущается наполнение тела энергией, силой, теплом, некой субстанцией или как вам лучше представляется. Наполнение происходит либо снизу вверх, подобно стакану,



либо одновременно во всем теле - как вам удобней. Продолжительность вдоха 40-50 секунд.

Намерение утверждайте в следующей мыслеформе: *«Я переполняюсь энергией через край. Моя энергоемкость возрастает. У меня мощная энергетика, и с каждым днем все мощнее. Я свечусь энергией любви и обаяния. Я чистый энергетический родник. Люди чувствуют мою энергетику и испытывают ко мне симпатию».*

Что касается последнего, так оно и будет - сами убедитесь. Когда увидите, что люди действительно проникаются к вам симпатией, не забывайте про себя констатировать, что техника в самом деле работает. Такая констатация необходима разуму, потому что он вечно сомневается: «Неужели я на такое способен?»

Мыслеформу можете дополнить по своему усмотрению и разбить ее как угодно на оба вдоха. Только не повторяйте эти слова (в мыслях или вслух - без разницы) механически - *чувствуйте, представляйте то, что хотите получить. Объявляйте свое намерение со всей решимостью, но без напряжения. Сила намерения не в напряжении, а в сосредоточенности.* Закончив вдох, опустите руки и сделайте свободный быстрый выдох. Ощутите, как при этом от вас расходится энергетическая волна, почувствуйте, как она заполняет все помещение, в котором находитесь, или ощутите вокруг себя энергетическую сферу радиусом 5-7 метров: *«У меня мощное энергетическое поле».*

Теперь вы понимаете, почему шесть тибетских движений названы *ритуальными действиями*. Это не столько физические упражнения, сколько своего рода *обряд, на который «нанизывается» намерение*. Без концентрации внимания, без декларации намерения этот обряд теряет и эффективность, и смысл.

Тибетский комплекс не ограничивается шестью движениями. В книге А. Привалова и А. Сидерского «Око возрождения для современной эпохи» приводится существенное дополнение - *утренний и вечерний круг*. Это еще два действия, которые выполняются соответственно утром и вечером. В данной книге уже даются рекомендации - на что обратить внимание при выполнении движений. Круги несут в себе настолько богатый спектр ощущений (особенно утренний), что вы сами все почувствуете и поймете. Главное - «смотреть на тело», ловить ощущения, буквально ловить кайф, а не просто двигаться.

Вообще, любое физическое упражнение превращается в энергетическое, если фиксировать внимание на ощущениях и центральных потоках. Например, есть одно очень эффективное упражнение, которое в армии

называют «солдатская пружина». Встаньте прямо. На счет «раз» делаем вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх и прогибаясь назад. На счет «два» задерживаем дыхание и, не сгибая ног, делаем наклон, стараясь достать до пола кончиками пальцев или всей ладонью, как получится. На счет «три» приседаем, вытянув руки перед собой, одновременно выдыхая. На счет «четыре» встаем, опуская руки по сторонам, и делаем паузу в пару секунд, разгоняя центральные потоки. Вы почувствуете, как сверху и снизу из вашего тела вырываются энергетические фонтаны. Это упражнение хорошо выполнять в качестве разминки перед тибетским комплексом.

Сами по себе движения комплекса полезны еще потому, что сжимают, разжимают и массируют внутренние органы, отчего те очищаются и регенерируются. Разминка необходима не только мышцам, но и внутренним органам. Тело человека, ведущего малоподвижный образ жизни, подобно застойной луже.

Что касается пугающего предупреждения в книге Питера Келдера о том, что упражнения необходимо выполнять каждый день, а долгие перерывы чреваты неприятными последствиями, могу сказать следующее. Занимаясь гимнастикой (неважно какой) достаточно длительное время, вы доводите свой физический и энергетический уровень до высокой отметки. Так вот, особенность такого подъема состоит в том, что, прекращая занятия, вы скатываетесь с набранной высоты глубоко вниз - еще ниже, чем были до начала занятий. И если через некоторое время вы решите снова набрать прежнюю высоту, это будет значительно труднее. Так что, если уж начали, лучше не делать перерывы более одного-двух дней. Это есть не временное оздоровление, а образ жизни.

И наконец, последнее действие, «Генератор намерения», повторим его еще раз в контексте развития энергетики и интеллекта. Это одно из древнейших энергетических упражнений, оно дошло до нас из глубины тысячелетий в наследство от магов Атлантиды. Согните руки в локтях перед собой, как будто держите мяч. Нагнетайте напряженность между ладонями, чтобы почувствовать упругий сгусток энергии. Подвигайте руками так, будто ощупываете и сжимаете воздушный шарик. Ощувив покалывание в ладонях и упругую субстанцию между ними, начинайте двигать руками так, будто играете на гармошке. Обратите внимание на ощущения в голове. Когда руки идут в стороны, в голове что-то сжимается, а когда навстречу, расширяется. Почувствуйте, как мозг реагирует в такт движениям.

Продолжайте водить руками и утверждайте мыслеформу: *«В мой мозг заложена программа на саморазвитие. Мозг сам развивается и совершенствуется. Формируются новые связи между полушариями. Оба*

*полушария работают четко, слаженно, синхронно. У меня гениальный мозг. Мне в голову приходят гениальные идеи. Я мыслю нестандартно. Резервы мозга включаются в работу. Мозг активен на сто процентов. У меня мощный интеллект, и с каждым днем все мощнее. Я легко решаю любые проблемы. Мое сознание проясняется. Для меня все прозрачно и просто. Я все ясно понимаю и ясно излагаю».* Вы можете использовать эту мыслеформу или переделать ее по своему усмотрению.

Попробуйте инвертировать ощущения: пусть теперь сам мозг двигает руками. Когда в голове что-то расширяется, руки автоматически сжимаются, и наоборот. Возможно, не сразу, но у вас получится. Это гимнастика для мозга, и она ему очень нравится. Поработайте так еще немного. Затем перейдите от горизонтальных движений руками к круговым, как будто плавно взбиваете ватное облако. Переключите внимание на свою энергетическую оболочку. Почувствуйте единение энергетического сгустка между ладонями и всей оболочки. Другими словами, представляйте, будто «взбиваете» свою энергетику, как в миксере. Сгусток - это как бы концентрация вашего намерения, и вы накачиваете этим намерением всю свою энергетическую оболочку. В результате ваше энергетическое тело упорядочивается и превращается в структуру, которая излучает заданную мыслеформу в пространство вариантов. Так работает генератор намерения.

Продолжая движения, утверждайте свою личную мыслеформу. Составьте ее по желанию: чего вы хотите добиться в жизни. Например: *«Я успешно продвигаю свой проект»*, и проговаривайте все, что с этим связано. Произносите не просто слова, а старайтесь образно представить, как дела идут в гору, как вы продвигаетесь по карьерной лестнице, зарплата растет, и так далее. Мыслеформа должна содержать основной лаконичный набор всего того, что вы хотите получить в своей жизни. Что для вас является наиглавнейшим, то и утверждайте. Таким образом будет сформирована ваша программа. В завершение остановите руки и попробуйте снова ощутить сгусток между ладонями. Вы обнаружите, что он стал плотнее. Возьмите этот энергетический шар и «вотрите» его одним движением в лицо или тело, подобно тому, как это делают мусульмане. Теперь, зарядив энергетическую оболочку, вы будете весь день ходить, излучая в пространство свое намерение.

Не следует только напрягаться и давить на себя и на мир. Объявляйте декларацию намерения решительно, спокойно и непреклонно. Помните, как морские волны бесстрастно и неизбежно накатываются на берег. Точно так же неизбежно будет реализовано и ваше намерение.

## Коррекция и защита ауры

Враждебное психическое воздействие может ранить биоэнергетическую оболочку человека. В ауру встраиваются негативные программы или образуются дырки, через которые происходит утечка свободной энергии. В результате человек испытывает апатию, упадок сил или его может преследовать «злой рок».

Помимо этого, как известно, аура человека в течение всей жизни «изнашивается», подобно старой рубашке, что, естественно, сказывается на энергетике и общем самочувствии. Такие вещи, как родовая травма, всевозможные нервные срывы и потрясения, не проходят даром - они оставляют свой негативный след на ауре.

Восстановить здоровую энергетическую оболочку можно самостоятельно, не прибегая к услугам специалистов. Одним из наиболее действенных способов является дыхательная гимнастика. Например, Геннадий Малахов предлагает *циркуляторное дыхание*, а Леонард Опп - *ребефинг* (и то, и другое в сущности - одно и то же). Если у вас хватит терпения ознакомиться с этими методами и пройти тот или иной дыхательный курс (что совсем не сложно), то вы не только избавитесь от внешних энергетических поражений, но и залечите старые травмы.

Ну и конечно, хорошей профилактикой против агрессивного внешнего воздействия является энергетическая гимнастика. Здоровой и крепкой оболочке не страшны никакие сглазы и порчи.

Другой способ, такой же простой, как и приятный, - это *ароматерапия* - лечение запахами. Истоки этого метода натуральной медицины относятся к временам Древнего Египта, Рима, Греции, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подкладывали в огонь те или иные растения.

Растения - это самые древние и удивительные сущности, когда-либо населявшие нашу планету. Они обладают мощной, доброй энергетикой, способной исцелять и оберегать от внешних воздействий. Собственно, растения, как первые и в то же время самые беззащитные поселенцы на планете, только тем и занимались, что выживали в агрессивной среде. Вы можете выбросить в мусоропровод постаревший (или надоевший) цветок, а он, даже оказавшись на свалке, под грудой мусора, еще будет жить (и страдать, конечно). Ни одно существо на земле не обладает такой колоссальной жизненной силой, как растения. Основным действующим

компонентом ароматерапии служат эфирные масла. Это квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха.

Может показаться, что запахи не могут быть столь же эффективны, как таблетки и уколы, к которым мы все привыкли. Однако действие ароматов растений достаточно ощутимо, и вы можете в этом убедиться на своем опыте. Натуральные природные средства были вытеснены химической продукцией всего за несколько десятилетий. Но это свидетельствует лишь о силе маятников фармакологии, а не об эффективности лекарств.

Известно, что самыми сильными антибиотиками являются не синтетические, а именно растительные. Вам не приходило в голову, почему растения не болеют теми болезнями, которым подвержены люди и животные? Оказывается, растения за миллионы лет выработали исключительную способность синтезировать такие эффективные антибиотики, что даже мутирующие бактерии и вирусы, для которых таблетки не являются серьезным препятствием, не могут к ним адаптироваться.

Более того, молекулы эфирного масла повышают действие химических препаратов в 4-10 раз. Одним из важнейших достоинств этих молекул является то, что они находятся в организме недолго (около 20 минут), а сделав свое дело, выходят, не оказывая вредных побочных эффектов.

Принцип ароматерапии одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему. Что и как происходит дальше - неважно. Главное, что это работает. Так можно излечить массу заболеваний. Но нас интересует прежде всего то действие, которое оказывают эфирные масла на энергетическую оболочку. Вот элементарная классификация растений по их свойствам.

*Оживляет ауру после тяжелой болезни:* апельсин, герань, гвоздика, имбирь, кедр, лаванда, левзея, мандарин, эвкалипт.

*Осветляет, усиливает яркость ауры:* бергамот, левзея, ладан, мирра, тимьян, чабрец.

*Нейтрализует агрессивную энергетику, вампиризм:* бергамот, гвоздика, имбирь, каяпут, кипарис, лаванда, ладан, левзея, Melissa, можжевельник, мята, пачули, тысячелистник, фенхель, чайное дерево, лимонник, эвкалипт.

*Заживляет раны ауры, связанные с невосполнимой потерей:* листья бэй, майоран, сосна.

*Латает поврежденную ауру:* вербена, душица, имбирь, лаванда, ладан, левзея, Melissa, ореган, сосна, чайное дерево, шалфей.

*Восстанавливает, укрепляет, уплотняет ауру:* гвоздика, горький апельсин, кедр, корица, мускатный орех, мята, сандал, туя.

*Выравнивает, гармонизирует ауру:* герань, иланг-иланг, каяпут, кипарис, ладан, левзея, мирра, роза, чайное дерево.

*Устраняет застойные процессы в ауре:* иссоп, сосна.

*Развивает высшие чакры:* иланг-иланг, пачули.

*Обновляет ауру:* кедр, мята, розмарин, сосна.

*Развивает сердечную чакру:* розмарин.

*Усиливает иммунитет ауры:* листья бэя, каяпут, розмарин, чабрец.

Как видно, практически все растения оказывают благотворное воздействие на энергетику, а также защищают от агрессивного внешнего воздействия. Например, если вы гуляете с ребенком, будет не лишним капнуть пару капель масла кипариса или эвкалипта на его одежду, и тогда никакие сглазы и порчи ему не страшны. (Кипарис - это растение-хранитель, он считается наиболее универсальным защитником.) На свою одежду - само собой, если боитесь дурного глаза, особенно когда направляетесь в такие общественные места, где у посетителей может быть недоброе настроение: больницы, бюрократические учреждения и т.д.

Помимо воздействия на ауру эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека. Вот смотрите, какие замечательные свойства имеют растения.

*Вселяет оптимизм:* апельсин, мелисса, тысячелистник.

*Поднимает настроение:* герань, кориандр, кубеба, лимонная трава, мандарин, мелисса, розовое дерево, цитронелла.

*Выводит из депрессии:* базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, липпия лимонная, мандарин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей.

*Возвращает интерес к жизни:* лимон, майоран, розмарин.

*Устраняет комплексы:* базилик, герань, мирра, можжевельник, ромашка.

*Комплекс неполноценности:* герань, ромашка.

*Помогает преодолеть робость:* чабрец.

*Помогает добиться успехов в познании, творчестве:* бергамот, лимон, сандал.

*Оживляет, гармонизирует энергетику семьи:* ваниль, ладан.

*Удачливость личности:* вербена, корица, майоран, мелисса, туя, лимонник.

*Обаяние личности:* горький апельсин, иссоп, нероли, роза, лимонник.

*Адаптация к новым условиям:* лимон.

*Помогает преодолеть трудности:* дудник, майоран, можжевельник, пачули, перец черный, ромашка, туя, фенхель.

*Развивает цельность натуры:* имбирь, можжевельник, мускатный орех.

*Освобождает от чувства вины:* сосна.

*Подавление страхов:* бессмертник, иланг-иланг, майоран, мирра, сандал, фенхель, шалфей.

*Устранение лени, апатии:* бергамот, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, кмин, кориандр, лайм, можжевельник, мускат, нероли, сосна, шалфей, эстрагон.

*Умственное переутомление:* анис, амирис, корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

*Снимает стресс и нервное напряжение:* бархатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, мелисса, морковь, нероли, петрушка, роза.

*Бодрящий эффект:* береза, грейпфрут, жасмин, имбирь, кардамон, лайм, мирра, ниаули, чайное дерево.

*Уверенность в себе:* ветиверия, жасмин, роза.

*Успокаивает, уравнивает нервную систему:* лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

*Снотворное, расслабляющее:* лавр благородный, липа, ромашка, танжерин.

*Ясность ума:* бархатцы, бергамот, иссоп, кая-пут, лимон, майоран, можжевельник, морковь, ниаули, пачули, цитронелла, эвкалипт.

*Наполняет энергией, воодушевляет:* жасмин, мускатный орех.

*Активизирует умственную деятельность:* розмарин.

*Снимает тревогу, беспокойство:* ромашка, сандал.

*Упадок сил:* сосна.

Очевидно, спектр полезных свойств очень широк. И этим успешно пользуются продвинутые фирмы. Специальные букеты запахов намеренно создаются в крупных супермаркетах для «возбуждения аппетита» покупателей, в офисах для стимулирования сговорчивости партнеров, на рабочих местах для увеличения работоспособности. Например, на предприятиях в Японии специально распыляют ароматы лимона и цветов.

Лимон, кстати, повышает умственную работоспособность на 10-20% и нейтрализует вредные излучения. Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необходим. А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом ветиверии, жасмина или розы, - это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности.

Многие растительные запахи по своей химической структуре близки к веществам, которые вырабатывает и организм человека для включения различных эмоциональных механизмов. «Пульт управления» этими механизмами находится в лимбической системе, одной из самых

эволюционно древних структур головного мозга, отвечающей за самые глубинные желания и сильные эмоции. Так почему бы этим не воспользоваться?

Например, вы отдаете себе отчет, с какой целью пользуетесь духами или одеколоном? Если затем, чтобы от вас просто приятно пахло, то это весьма непростая задача. Во-первых, очень трудно найти действительно изысканный аромат за приемлемую цену. Во-вторых, вкусы у людей очень сильно отличаются, поэтому нет никакой гарантии, что другим понравится то, что нравится вам. (Я вообще предпочитаю спорить о вкусах с циркулярной пилой в руках или, на худой конец, с топором, поскольку иные аргументы, как правило, не действуют.) В-третьих, сложно найти правильную дозировку, чтобы не перейти границы, за которыми от вас либо несет, как от парфюмерной лавки, либо вообще не пахнет ничем. (Иногда поздороваешься с кем-нибудь за руку или возьмешь телефонную трубку, а потом приходится мыть руки, чтобы не ощущать весь день сопровождающий тебя чужой запах.) В-четвертых, запах духов - это еще не все, к нему примешивается ваш естественный запах, так что в итоге может получиться совсем не то, что вы ожидали. В-пятых, другие воспринимают ваше благоухание иначе, нежели вы сами.

Все-таки, скорее всего, вы используете духи затем, чтобы подчеркнуть свою привлекательность, особенно для лиц противоположного пола. Так не лучше ли тогда сразу переходить к конкретике?

В основе привлекательности вообще лежит, прежде всего, сексуальная привлекательность. А в самой первичной основе *восприятия* этой привлекательности - обоняние. Конечно, мы не обнюхиваем друг друга, как животные, однако глубоко в подсознании, в зависимости от запаха, срабатывает переключатель симпатии: «нравится или нет». Еще древние китайцы и египтяне, владевшие тайнами ароматов, знали, что естественный запах обретает магическую притягательность, если к нему добавить несколько капель того или иного масла.

Существуют чисто мужские запахи, есть женские, а есть также общие, подходящие и тем, и другим. Для этих ароматов даже придуман специальный термин - афродизиаки (по имени богини любви Афродиты), поскольку их действие имеет четкую направленность - пробудить у партнера желание или, по меньшей мере, симпатию. Вот некоторые из них.

*Мужские:* пачули, корица, мускат, кедр, сосна, сандал, чабрец, имбирь.

*Женские:* иланг-иланг, роза, петитгрейн, бергамот, жасмин, пальмароза, розмарин, миндаль, герань, нероли.

*Для всех:* бергамот, можжевельник, пачули, розмарин, лаванда.



Наибольшей силой обладают сочетания ароматов.

*Женская смесь:* 3 капли иланг-иланга + 3 капли розмарина + 2 капли герани.

*Мужская смесь:* 2 капли кедра + 4 капли пачули + 3 капли бергамота.

Набор эфирных масел может вам обойтись дороже, чем духи. (Настоящее 100%-ное масло не может иметь цену ниже 10\$ за 10 миллилитров.) Однако оно того стоит. Попробуйте, разочарованы не будете, это точно. Натуральные природные запахи, как и натуральная пища, по качеству значительно превосходят суррогаты, производимые маятниками. Тем более что в последние десятилетия создано очень много парфюмерии с запахами скорей отталкивающими, чем привлекательными. Вся эта новая химия не сравнима не то что с французской классикой - даже забытый дедушкин «Шипр» или бабушкин «Майский ландыш» намного лучше. Имеется большой риск подчеркнуть не привлекательность свою, а дурной вкус.

Непосредственный запах от флакона с маслом может показаться не очень приятным, но если его использовать в правильной дозировке, оно создает именно тот мимолетный и завораживающий аромат, который хотелось бы ожидать от духов.

Теперь поговорим о том, как применять эфирные масла. Первое, что можно сделать после рабочего дня, - это принять ванну, предварительно добавив туда 5-6 капель чистого масла. Лежа в ванне, вдыхайте аромат осознанно, и вы сразу почувствуете, как стресс снимается, а на душе становится легче.

После ванны или душа, как советует Линда Армстронг в своей книге «Око возрождения для современной женщины», можно нанести масло на активные точки: между бровями, затылочная впадина, мочки ушей, сгибы локтей, запястья, нижняя точка груди, область вокруг пупка, внутренние линии бедра и голени, центр стопы. Только в данном случае необходимо использовать не чистое эфирное масло, а разбавленное. Для этого берется 10 миллилитров масла-основы (подойдет кедровое, из виноградных косточек или другое, без запаха) и добавляется туда 6-7 капель эфирного.

Можно также нанести несколько капель чистого масла на гребень и расчесать волосы.

Одежда, нижнее и постельное белье приобретут приятный аромат, если добавить несколько капель эфирного масла в воду для полоскания. Другой способ - нанести 7 капель на ватный шарик, поместить его в полиэтиленовый пакетик с небольшими отверстиями и положить в ящик для белья. Или в

небольшой пульверизатор с водой добавить 5 капель эфирного масла и слегка разбрызгать эту смесь на белье или одежду.

Наконец, воздух в помещении ароматизируется с помощью аромакурительниц - они продаются в эзотерических магазинах. Смысл этой процедуры в том, чтобы очистить воздух от вредных энергий и стимулировать определенное настроение тем или иным запахом. Например, в спальне можно создать эротическую атмосферу, если использовать афродизиаки. А зимой не стоит выбрасывать апельсиновые и мандариновые корки - положите их на батареи, пусть наполняют воздух ароматом праздника.

Как видите, эфирные масла обладают сразу целым спектром полезных свойств: регенерируют ауру, защищают от агрессивной энергии, конкретно усиливают привлекательность, снимают стресс, устраняют ряд проблем психического характера. Я уж не говорю о разнообразных целебных свойствах. Побочных эффектов от применения эфирных масел практически не наблюдается. Единственное ограничение - их нежелательно использовать беременным.

Исходя из личных предпочтений, можно подобрать набор из семи эфирных масел - на каждый день недели. Все перечисленные методы ароматерапии в комплексе, особенно в сочетании с энергетической и дыхательной гимнастикой, приведут вашу нервную систему в оптимальное равновесие и сделают ауру мощной и притягательной. А это значит, что в работе и личной жизни вы сможете добиться того, что раньше не удавалось.

И напоследок стоит упомянуть об еще одном замечательном свойстве аромагии. Если этим станут заниматься все члены семьи и дом будет наполнен ароматами различных растений, вскоре вы с удивлением отметите, что общая атмосфера в семье заметно потеплела, а отношения стали более ровными и доброжелательными. Проверяйте!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

### Системообразующие рецепты

Ко мне поступает много писем с просьбой дать побольше рецептов натуральной кухни и рассказать вообще, чем питаться. При переходе на питание живой растительной пищей необходимо соблюдать три правила. Первое: *переход должен быть постепенным*, спешить нежелательно, нужно шаг за шагом вытеснять мертвую пищу из своего рациона живой. Не насиловать себя, не отказываться, а именно *вытеснять* одно другим. Второе: нужно *придерживаться принципов раздельного питания*, не смешивать несовместимые продукты. Скажу вам по секрету, они практически все несовместимы, за исключением однотипных, как в простейших салатах, например. Третье: как следствие второго правила, *рецепты должны быть по возможности простыми и односложными*.

Много рецептов можно найти в Интернете, например: сайт сыроедения <http://syroedenie.com/>; дневник сыроедки на <http://rawinrussian.livejournal.com/197349.html#cutid1>; сайт Лидии Серегиной <http://www.seryogina.ru/>

Здесь я приведу лишь рецепты основных блюд, без которых вам будет сложно себя накормить и без которых вы не сможете долго продержаться на сыроедении. Я называю данные блюда *системообразующими*, потому что они поставляют в организм все, что ему необходимо обязательно, каждодневно и в первую очередь. В остальных пунктах своего меню можно дать волю фантазии и импровизации. Ни один из этих рецептов, за исключением последних двух, вы больше нигде не встретите (пока), потому что это моя уникальная авторская технология.

#### Живые хлебцы

Зерно пшеницы 400 г  
Сушеная морская капуста 100 г  
Семена льна 2 стакана  
Помидоры 3 шт.  
Болгарский перец 1 шт.

Чеснок 1 головка

Семена тмина 1 дес. ложка

Молотый кориандр 1 дес. ложка

Приправа для корейской моркови 1 дес. ложка

Соевый соус (японский) 4-5 ст. ложек

Пшеницу высыпать в кастрюлю, залить до краев простой водой, перемешать, выбросить все, что всплыло на поверхность, воду слить. Зерно замочить на ночь в глиняном горшочке водой, настоянной на шунгите (залить полностью, поверх на 5 см). Шунгитовая вода необходима для того, чтобы уничтожить чужеродные микроорганизмы. Пшеницу следует брать северных сортов (например, сибирских), в ней содержится меньше клейковины. Южное зерно обычно выглядит крупнее, светлее и «полнее». Северное мельче, темнее и несколько «сморщенное». Желательно приобретать пшеницу, предназначенную для проращивания, в специализированных магазинах. Например, вот здесь: <http://syroeshka.ru/>; <http://taiga.etnoshop.net/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>.

Утром воду слить, горшочек накрыть крышкой и оставить до вечера при комнатной температуре. Если вечером уже видно, что зерна проклюнулись, поставить горшочек в холодильник. Если нет, зерна залить снова шунгитовой водой, размешать, воду слить и оставить в горшочке до утра при комнатной температуре. Утром проростки должны быть уже готовы. Величина ростков не должна превышать 1-2 мм. Перед употреблением их следует промыть питьевой водой, чтобы удалить побочные вещества, которые выделяются при проращивании.

Морскую капусту залить холодной водой, промешать, чтобы песок осел на дно, выложить в дуршлаг. Повторить эту процедуру еще два раза. Последняя вода должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.) Полоскать водоросли нужно быстро, чтобы они не успели сильно набухнуть.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и перемолоть водоросли. Затем перемолоть проростки пшеницы два раза. Болгарский перец, помидоры, чеснок порезать, добавить приправы и размельчить все в блендере на небольшой скорости. Если помидоров и болгарского перца нет, можно заменить таким же количеством моркови с водой. Семена тмина необходимо размельчить в порошок в кофемолке. Соевый соус желательно брать японский, с низким содержанием соли и без глутамата натрия, например, Уашаза. Сушеную морскую капусту можно купить на рынке у корейских торговцев. Приправу для корейской моркови лучше делать

самому либо покупать выборочно на рынке у восточных или корейских торговцев, потому что в фабричную приправу добавляют соль и токсичный глютамат натрия. Приправа для корейской моркови должна быть неострой. Кто любит поострее, можно добавить стручок жгучего перца или измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Затем все это вместе перемешать ложкой в большой миске.

На кофемолке (кофемолку лучше покупать ту, что помощнее и побольше) размолоть в четыре приема семена льна. Если нет семян, можно взять то же количество льняной муки. (Продается, например, здесь: <http://www.seryogina.ru/> или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>) Высыпать муку в миску и тщательно перемешать со всем остальным.

Полученное тесто разделить на три части. Смазать стандартный эмалированный противень из духовки льняным маслом. Выложить на него одну часть теста и распределить руками равномерно по всей площади, время от времени смачивая ладони, чтобы тесто не прилипало. Затем взять металлическую лопатку и разделить тесто на квадраты 7х7 см. Смазать маслом второй противень, и выложить на него квадратики с первого. В итоге получится три заполненных противня. Сушить в духовке 6-8 часов на самом слабом огне при открытой дверце.

Для сушки лучше всего использовать не духовку, а дегидратор (сушилку), в котором предусмотрен режим «living foods», температура не выше 41 градуса по Цельсию. Дегидратор можно заказать вот здесь: <http://dry.naturfood.net/>.

После сушки дать хлебцам остыть и выложить их в короб, накрыв сверху бумажной салфеткой. Живые хлебцы получаются вкуснее, чем обычный хлеб. А о том, насколько они полезней, даже и говорить излишне.

### **Живой овсяный кисель**

Нелущеное зерно овса (в оболочке) 800 г

Зерно пшеницы 200 г

Семена тмина 1 ст. ложка

Семена укропа 1 ст. ложка

Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка

Молотый кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки

Питьевая вода 3,5 л

Овес высыпать в дуршлаг, промыть струей воды. Затем залить в большой кастрюле шунгитовой водой на ночь. Утром переложить в дуршлаг

и накрыть мокрой марлей в два слоя. Вечером промыть струей воды, не убирая марли. В тот же вечер замочить пшеницу в горшочке. На следующее утро овес опять промыть.

С пшеницей поступать так же, как в предыдущем рецепте. Вечером овес снова промыть. На следующее утро овес и пшеницу промыть, проростки готовы. Таким образом, на проращение овса уходит двое суток - в два раза больше, чем у пшеницы. Величина ростков овса не должна превышать 1 см. Овес обычно прорастает неравномерно, но это не должно вас беспокоить, все необходимые преобразования в зернах поспеют. Главное, замачивать их на ночь нужно не менее 12 часов.

Теперь проростки овса размолоть на электромясорубке через крупную решетку дважды. Пшеницу можно молоть через мелкую решетку. Мясорубка должна быть мощная, не менее 1,5 кВт.

Далее измельчаем в кофемолке семена тмина и укропа. Соединяем размолотые проростки и все приправы в большой посуде, добавляем воду 2,5 литра, размешиваем и оставляем на один час, время от времени помешивая. Если кисель предполагается давать детям, следует умеренно обращаться с перцем.

Следующий шаг - надо отжать всю приготовленную массу. Для этого потребуется как-то приспособить мелкое металлическое сито к кастрюле. Самый удобный вариант - простая пароварка, состоящая из кастрюли и поддона с решеткой. Сито (подобрать по размеру) ставится на этот поддон, наливается туда кисельная масса и сначала немного протирается деревянной лопаткой, а затем отжимается руками. Готовый кисель при этом стекает в кастрюлю. Жмых откладывается в большую миску. Когда вся масса отжата, жмых заливается литром воды, разминается и повторно отжимается через то же сито.

В результате получится 4 литра киселя с консистенцией хороших сливок. Можно разлить его в двухлитровые пластиковые бутылки и убрать в холодильник. Хранить не более двух недель. В холодильнике на третий день кисель незначительно подкисает и приобретает приятный вкус, с кислинкой. Перед употреблением бутылку хорошо взбалтывать.

Квасить кисель при комнатной температуре, как это делается в классическом рецепте - совершенно излишне. Избыток бактерий какого-то одного вида в продукте нежелателен, поскольку угнетает симбионтную микрофлору кишечника и вызывает дисбаланс.

В отличие от старорусского рецепта киселя, восстановленного доктором Изотовым, живой кисель из пророщенных зерен, приготовленный по данной технологии, *многokrатно* богаче по своему составу, концентрации полезных

веществ и целебным свойствам. Конечно, можно его и сварить, как это делали наши предки, тогда он действительно превратится в густой кисель, который впору ножом резать. Но какой в этом смысл? Чтобы убить все живое и получить мертвую биомассу, содержащую лишь отголоски всех тех целебных свойств, которыми может обладать только живой продукт?

Если учесть, что даже вареный овсяный кисель излечивает множество всяких болезней и нормализует многие функции организма, то можете себе представить, какой силой обладает кисель *живой*. По сути это идеальная пища для организма, после молока матери. Один ОВП чего стоит - у него он аж -800! И этот показатель не снижается так быстро, как у живой воды, а сохраняется длительное время. Живой кисель - биологически активный продукт, поэтому принимать его следует сначала осторожно, постепенно приучая свой организм, и не смешивать с другой пищей. Если он вызывает расстройство пищеварения, значит, кишечник сильно засорен. Что делать? Чистить кишечник, что же еще. Или продолжать питаться мертвой пищей, а про живую забыть. Тогда все будет как раньше, «в порядке».

А теперь, собственно, рецепт блюда из овсяного киселя. На одну порцию берется 200-300 граммов продукта, добавляется три столовые ложки с верхом пшеничных отрубей, столовая ложка порошка расторопши, десертная или столовая ложка масла расторопши (продается в аптеках) или кедрового и сок одной четверти лимона (либо одну-две столовые ложки натурального яблочного уксуса), и все это перемешивается. Больше ничего добавлять не надо. Если есть вприкуску с чесноком, луком и перцем, то это блюдо для организма - великолепный оздоравливающий и омолаживающий бальзам, а для паразитов - гибель. Не могу обещать, что вам такая еда сразу понравится. Зато потом, когда организм распробует, что это за чудо, и привыкнет, за уши не оттащишь - гарантирую. Вообще, живая пища имеет такое свойство воздействия на организм, что когда он что-то полезное для себя откроет, возвращаться к чему-то вредному уже не захочет. Старая привычка съесть что-нибудь «этакое» еще долго не будет давать покоя. Но опыт покажет, что ничего хорошего из этого не выходит - одна лишь тяжесть в животе да сплошное разочарование.

### Живая овсянка

Цельный овес без шелухи (голозерновой) 100 г Приправа для корейской моркови 1/2 ч. ложки Масло расторопши или кедровое 1 дес. ложка Порошок расторопши 1 дес. ложка Сок четверти лимона Питьевая вода 200 г

Овес прорастить по той же технологии, что и пшеницу. Загрузить проростки в блендер, добавить воду, размолоть до мелкой фракции. Выложить в тарелку, добавить приправу, расторопшу, масло, сок лимона или столовую ложку яблочного уксуса. Голозерновой овес бывает в магазине Сыроешки <http://syroeshka.ru/>.

### **Живая гречка**

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы. Замочить в шунгитовой воде на 2,5-3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить до появления небольших ростков. Все остальное - аналогично предыдущему рецепту. Зеленую гречку также можно найти в магазине Сыроешки <http://syroeshka.ru/>.

### **Квашеная капуста без соли**

Два небольших кочана капусты (можно белокочанную, а можно и зеленую) 800-900 г моркови

Кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки Сухой болгарский перец, хлопья 70 г

Рецепты квашеной капусты без соли широко известны. Однако, когда я попытался им следовать, у меня ничего путного не вышло. Поэтому пришлось разработать свою технологию, которую здесь привожу и от которой лучше не отклоняться. Добавлять в рецепт еще какие-то дополнительные ингредиенты нет смысла, потому что вкус от этого только искажается в нежелательную сторону.

Капусту крупно порубить (около 4 см), а морковь нарезать кружочками. Капустные стебли возле кочерыжки обрезать и выбросить, саму кочерыжку нарезать. Размешать все вместе с приправами в большой посуде. Мять не надо. На дно двух трехлитровых банок положить по капустному листу. Плотно набить обе банки, чтобы до горлышка оставалось не менее 10 см, и сверху закрыть капустными листьями. Залить банки дистиллированной или простой питьевой водой так, чтобы покрыть листья. В банки поставить узкие пол-литровые пластиковые бутылки, наполненные водой, в качестве груза. Сверху накрыть хлопчатобумажной салфеткой. Вода должна покрывать листья, чтобы к ним не было доступа воздуха. Поставить в теплое место с температурой 25-27 градусов по Цельсию. Через некоторое время вода в банках поднимется. Если она начнет переливаться через край, уменьшить



груз или вообще убрать его (можно положить два небольших шунгитовых камушка).

Время выдержки - около двух суток. Это время зависит от всех компонентов и условий, и его надо определять интуитивно. Если недодержать, капуста не созреет. Если передержать, будет мягкой и кислой. Во всяком случае, можно дать ей дозреть в холодильнике. Перед тем как убрать в холодильник, в каждую банку нужно положить по шунгитовому камню. И конечно, вода должна покрывать листья. Употреблять можно через неделю хранения в холодильнике.

Почему именно две трехлитровые банки, а не ведро, скажем? И почему надо все смешивать, а не укладывать слоями, как в классическом рецепте? Могу сказать лишь одно: не знаю. Опыт показал, что надо делать именно так, а не иначе. Получается вкуснее.

Квашеная капуста без соли - это, пожалуй:, единственное исключение из строгих правил сыроедческой кухни, в которых не рекомендуется систематическое употребление «квасных» продуктов. Во всяком случае, жители Балкан едят ее постоянно, отличаются отменным здоровьем и хорошо выглядят. А в Германии любители жирных колбасок и пива живут в бодрости и здравии скорее всего благодаря именно такой вот капусте, которую тоже едят каждый день. Но я считаю, что летом надо питаться свежей зеленью, а вот зимой наступает самое время для квашеной капусты и морских водорослей. Кстати, до сих пор не могу понять, зачем в России капусту солят.

### Морская капуста

Сушеная морская капуста 100 г Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ч. ложка

Соевый соус (японский) 1-2 ст. ложки Натуральный яблочный уксус 1 дес. ложка Кедровое масло 1 дес. ложка

Водоросли порезать ножницами (поскольку длинные есть неудобно), выполоскать в трех водах, чтобы песок осел на дно, перекладывая каждый раз в дуршлаг. Последняя, третья вода должна быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды должны быть отстоянные, желательно на шунгите, чистые.) В последней воде водоросли нужно задержать на одну-две минуты, не больше, чтобы они достаточно, но не сильно набухли. Если передержать, они станут безвкусные.

Выложить на дуршлаг и дать воде стечь. Затем добавить приправы, масло (если нет кедрового, можно кунжутное или льняное - холодного

отжима) и перемешать. Морская капуста готова. Очевидно, варить ее не только бессмысленно и вредно, но и просто глупо, потому что весь вкус теряется.

### Живой зеленый суп

Помидоры 2 шт. Болгарский перец половинка Чеснок 2-3 дольки

Редиска 4-5 шт. (или одна маленькая репка)

Хороший пучок укропа

Хороший пучок петрушки

Ботва свеклы, редиски, моркови, лука,

шпината - по маленькому пучку

Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка

Измельченная сухая морская капуста 1 ст.

ложка с верхом

Сок трети лимона (или 2 ст. ложки натурального яблочного уксуса)

Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 1 ст. ложка Вода 1 стакан

Порезать помидоры, болгарский перец, чеснок, редиску, укроп, петрушку, лук, загрузить в блендер. Добавить туда измельченную сушеную морскую капусту (ламинарию то есть, которая продается в аптеках), приправу, масло, сок лимона и стакан воды. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый). Включить блендер на минуту на средней скорости. Затем нарезать остальную всевозможную ботву (можно еще ботву чеснока, щавеля и др.), только так, чтобы не перегрузить блендер, и запустить его сначала на средней скорости, затем на высокой. Для того чтобы трава быстрее зашла в воронку, блендер можно покачивать или помогать ручкой деревянной широкой ложки. Нельзя использовать металлическую ложку, потому что она однажды может провалиться в блендер и повредить его. Получится литр с небольшим супа-пюре - две-три порции.

В апреле-мае, когда ботва культурных растений еще не подросла, нужно использовать дикоросы: листья крапивы, подорожника, одуванчика. Крапиву собирают в перчатках, срезая верхние побеги, моют, в пищу идут только листья, стебли выбрасывают. Крапива по своим питательным и очищающим свойствам превосходит все остальные травы.

Овощная ботва содержит *в десятки и сотни раз* больше белков, витаминов и микроэлементов, чем сами овощи. Особенно полезен шпинат. Такой супчик имеет очень высокую питательную ценность и хорошо

очищает организм. Если после него вы ощущаете подергивания в области печени, это значит, камушки из вас выходят.

### Суп-пюре из брокколи

Небольшая брокколи

Помидоры 2 шт.

Болгарский перец 1 шт.

Чеснок 2-3 дольки

Пучок укропа и петрушки

Маленький пучок зеленого лука

Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка

Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки

Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка

Сок трети лимона (или 2 ст. ложки

натурального яблочного уксуса)

Масло амарантовое (кедровое, льняное или

кунжутное) 2 ст. ложки

Соевый соус 1 ст. ложка

Вода 1,5 стакана

Готовится аналогично предыдущему рецепту. Наличие всех ингредиентов необязательно.

### Живой винегрет

Цветная капуста или брокколи, небольшой кочан

Свекла 1 шт. Морковь 2-3 шт. Репчатый лук 1 шт. Чеснок 2-3-4 дольки Помидор 3-4 шт.

Приправа для корейской моркови (неострая) 1 ст. ложка

Соевый соус (японский) 2 ст. ложки Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки (или сок трети лимона) Масло амарантовое (кедровое, льняное или кунжутное) 2 ст. ложки

Капусту разделить на маленькие соцветия. Морковь и свеклу настрогать соломкой. Репчатый лук порезать кружочками, а помидоры - маленькими кубиками. Чеснок выдавить давилкой. Можно еще положить свежий или мороженный зеленый горошек. Зимой можно нарезать немного квашеной капусты. Все это загрузить в большую миску и перемешать, добавляя приправу. Для остроты можно добавить немного кайенского перца (чили). Затем влить соевый соус, уксус и перемешать. В последнюю очередь влить масло и снова перемешать.

## Живые котлетки

Зеленая гречка (или желтое просо в оболочке) 200 г  
Тыквенные семечки очищенные 200 г Подсолнечные семечки очищенные 200 г  
Семечки льна 1 стакан  
Морковь 2 шт.  
Чеснок 1 головка  
Помидор 1 шт.  
Болгарский перец 1 шт.  
Укроп, петрушка, зеленый лук - небольшие пучки  
Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка с верхом  
Соевый соус (японский) 3-4 ст. ложки Масло льняное 2 ст. ложки

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы. Замочить в шунгитовой воде на 2,5-3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить на 12 часов.

Если вместо гречки используется просо (это такая желтая кашка, пшенка, только в оболочке), замочить его на 12 часов в шунгитовой воде. Затем выложить в мелкое сито в форме чашки и накрыть мокрой марлей в два слоя.

Замочить семечки в шунгитовой воде. Спустя половину суток можно приступать к приготовлению. Просо и гречка должны проклюнуться, семечкам прорасти необязательно.

На электромясорубку поставить мелкую решетку и размолоть сначала семечки, затем, быстро засыпая, просо (чтобы оно не успевало вылетать из решетки), размолоть его дважды. С гречкой проблем вообще нет. После этого размолоть морковь, помидор, болгарский перец и чеснок. Зелень мелко-мелко порезать. Добавить приправу, соевый соус, масло и все перемешать в большой миске. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый).

Семечки льна размолоть на кофемолке. Положить половину льняной муки в тесто и снова размешать. После этого можно вылепить котлетки, обваливать их в льняной муке, уложить в пищевой контейнер и убрать в холодильник. Подавать вместе с томатным соусом.

## Бабушкин томатный соус

Помидоры 2,8 кг

Сушеный болгарский перец, хлопья 70 г

Кайенский перец (чили) 1 ч. ложка

Мясистые помидоры порезать, размолоть в блендере и выгрузить в трехлитровую банку. Добавить туда же хлопья болгарского перца и ложку молотого острого, перемешать, накрыть салфеткой и оставить при температуре 25-26 градусов. Утром и вечером помешивать. Через двое суток, когда соус приобретет острый вкус, разлить по банкам меньшего объема и убрать в холодильник. Перед употреблением добавлять в банку чеснок давилкой по вкусу. Вы будете приятно удивлены восхитительным букетом этого живого продукта. В отличие от синтетических и мертвых кетчупов бабушкин соус несет в себе свежесть лета и создает именно то вкусовое ощущение, которое ожидаешь получить от *правильного* соуса.

Универсальная приправа

Сладкий перец (паприка) 2 ч. ложки

Сушеный чеснок 2 ч. ложки

Мускатный орех 0,5 ч. ложки

Куркума 1 ч. ложка

Карри 1 ч. ложка

Кориандр 1 ч. ложка

Шамбала (пажитник) 1 ч. ложка

Калинджи (черный тмин) 2 ч. ложки

Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст.  
ложки

Ядра абрикосовых косточек 7 шт.

Все специи в измельченном виде смешать. Цельные семена и хлопья перца размолоть в ступке или кофемолке. Измельченные специи долго не хранить. Отличительной особенностью данной приправы является ее универсальность - можно добавлять почти во все блюда. Она же является лучшей заменой приправы для корейской моркови. Другой отличительной особенностью этой приправы является целебное действие двух компонентов - шамбалы и калинджи. Шамбала стимулирует сердечную деятельность и пищеварение. Калинджи усиливает движение жидкостей в организме, обостряет ум и восприятие окружающего мира, вселяет оптимизм. Много всяких специй продается здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>.

### Живая халва

Грецкие орехи 200 г

Фундук 200 г  
Миндаль 200 г  
Кедровые орехи 100 г  
Мед 200-300 г  
Перга в сотах 70-80 г,  
или перга с медом 150-200 г

Фундук и миндаль замочить на 12 часов в шунгитовой воде. Грецкие орехи замачивать не нужно. Перемолоть орехи (кроме кедровых) и пергу на мясорубке дважды. Добавить мед, кедровые орехи целиком, все перемешать руками, как тесто, и убрать в холодильник.

### Цветочная пыльца

Пыльцу нужно заготовить с лета на зиму в достаточном количестве. На воздухе она быстро теряет свои свойства, поэтому ее консервируют медом. Берется один вес пыльцы и полтора веса меда, смешивается и раскладывается по банкам. Герметично закрытые банки хранить в прохладном месте.

Если мед сильно загустел (хороший мед бывает жидким не дольше трех недель), его можно слегка припустить, подержав емкость в теплой воде температурой не выше 41 градуса по Цельсию.

Каждый день нужно съедать по три-четыре столовые ложки. Пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, а кровеносные сосуды делает эластичными, так что от инсульта точно не умрете. К тому же она очень богата белком. От пыльцы полные худеют, а худые поправляются.

### Перга

Пергу тоже консервируют медом. Не покупайте чистую пергу, без сот или меда, - она очень быстро теряет свои свойства. Перга в сотах перемалывается на мясорубке и смешивается с медом. На один вес перги берется два веса меда. Это пчелиный хлеб. Идеальная пища. В ней есть все, что необходимо организму.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Малоизвестные факты

Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем. Но самым сильным изменением подвергается мозг. С каждой принятой кружкой или рюмкой начинается процесс разрушения коры головного мозга.

В 1961 году три американских физика изучали мельчайшие сосуды сетчатки человеческого глаза через длиннофокусный микроскоп. Так впервые в истории науки людям удалось заглянуть в кровеносный сосуд и увидеть, как там течет кровь. Что же увидели физики? Они увидели стенки сосуда, красные и белые кровяные тельца. Все как положено, ничего особенного. Но однажды в понедельник они посадили перед микроскопом очередного пациента, посмотрели - и ахнули. У человека по крови гуляли тромбы, склейки, сгустки эритроцитов - до тысячи штук в «гроздьях». Физики перепугались, а человек сидит - вроде ничего. У второго-третьего пациента нормально, а у четвертого опять тромбы. Начали выяснять и выяснили: эти двое накануне пили.

Тут же ученые решили поставить «эксперимент»: трезвому человеку, у которого все было нормально, дали стакан пива. Через пятнадцать минут у него в крови побежали такие же самые алкогольные склейки эритроцитов. Так было доказано, что не только в пробирке алкоголь сворачивает кровь, но и в сосудах даже немного выпившего человека.

Допустим, для крупных сосудов такие склейки особой опасности не представляют. Но в голове ситуация совсем другая. Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов. Каждую такую клеточку питает свой микрокапилляр - настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот когда к основанию капилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон *навсегда* погибает. Так что, *перед тем как выпить, следует вспомнить, что из этого будет следовать.*

После всякой, пусть даже умеренной, выпивки кладбище погибших мозговых клеток пополняется. И когда врачи вскрывают черепную коробку любого, так называемого «умеренно пившего» человека, у каждого наблюдается одна и та же картина: сморщенный мозг, вся поверхность коры

в микрорубцах, микроязвах, выпадах структур - это все участки мозга, разрушенные алкоголем. Когда же врачи вскрывают «конкретно пьющих», они удивляются не тому, насколько разрушен мозг, а уже тому, каким образом человек продолжал еще жить.

Наряду с нейронами алкоголь повреждает и половые клетки. Дети, зачатые выпившими родителями, рождаются в лучшем случае неполноценными, а в худшем - уродами и дебилами. Сиамские близнецы, например, берутся оттуда же. В 1998 году, на пике перестроечного хаоса, рождаемость детей со всевозможными отклонениями в развитии достигла *тридцати семи* процентов. Как ни странно, девяносто процентов всех дебилов - это дети так называемых «культурно пьющих» родителей. Алкоголь и продукты его распада держатся в организме более двадцати суток. Так что, если родители (даже не алкоголики) выпили на праздник, а через неделю зачали ребенка, не стоит надеяться, что он родится полноценным. *Для восстановления здоровых половых клеток мужчинам требуется не пить не менее ста дней. А женщинам, в силу физиологических особенностей, до родов лучше и не пробовать вообще.*

Еще одна напасть - курение. Оно само по себе наносит непоправимый вред организму, а в сочетании с алкоголем этот вред умножается. Разрушительные последствия такой привычки настолько многочисленны, что вспоминать их все нет смысла. Одно из малоизвестных последствий - *облитерация кровеносных сосудов*. Сосуды «схлопываются» и перестают функционировать. Когда две сотни разновидностей ядов, входящих в табачный дым, попадают в кровь, сосуды подвергаются спазмам, что выражается в микроинсультах и микроинфарктах. Крайняя степень таких спазмов - гангрена конечностей. *Очень многим людям по этой причине буквально отрезают руки и ноги.* Курильщик в один «прекрасный» день (неожиданно для себя, заметьте!) становится инвалидом. Почему такие факты малоизвестны? Потому что инвалиды не кричат об этом на каждом углу, а всего лишь тихо уходят из поля зрения общества. Инвалидов - миллионы, но до них никому нет дела, на них просто не обращают внимания. Гораздо более известны случаи, когда человек курит всю жизнь и живет себе сто лет. Почему такие факты известны широко? Потому что таковых считанные единицы - вот почему! В какую группу попадете вы, если будете курить, - к тем или другим? Не знаете? Никто не знает.

Бороться с вредными привычками бесполезно. Помните ответ на загадку Смотрителя? *Вы обретаете свободу, когда прекращаете свою битву.* Отцепиться от деструктивного маятника можно только одним способом: переключиться на другой маятник, более конструктивный. Если раньше вы



кормили маятники алкоголя и табачного дыма, флюгер вашего внимания смотрел в их сторону. Теперь надо все внимание перенаправить в другое, альтернативное русло, например, заняться своим здоровьем. Мысли и намерение должны быть целиком и полностью поглощены только тем, как улучшить свою физическую форму, повысить жизненный тонус, очистить организм от накопленного за долгие годы мусора. *Не волевое усилие, а переключение внимания – вот что обрывает нити, связывающие с поработившим вас маятником.*

Между прочим, чаще всего спиваются шахтеры и хирурги, поскольку работа у них тяжелая, а также кто бы вы думали - наркологи. Почему бы это? Ведь наркологи, наоборот, «лечат больных». Во-первых, потому что их внимание, так или иначе, вертится вокруг наркотического маятника. Во-вторых, алкоголики и наркоманы - вовсе не больные, а потому и вылечить их невозможно. Внимание этих людей захвачено в петлю деструктивного маятника, так что им не лечиться нужно, а вырываться из этой петли указанным выше способом.

Наркотическую и алкогольную зависимость окрестили болезнью врачи, задача большинства из которых состоит не в том, чтобы *вылечить* человека, а в том, чтобы его *лечить*. Улавливаете разницу? Наркомания и алкоголизм - это не болезни. А если не так, тогда всех людей следует объявить больными и загнать в клиники на лечение. Есть у человечества гораздо более сильная зависимость - от синтетических пищевых продуктов. Бросить курить - раз плюнуть. А вы попробуйте перестать употреблять мертвую пищу маятников, к которой привыкли с детства, и переключиться на живую. Это намного труднее.

Еще один малоизвестный факт. Многие миллионы носителей очков просто не осведомлены о том, что плохое зрение можно восстановить, а очки выбросить. В медицинских институтах до сих пор преподают устаревшую концепцию Германа Гельмгольца: глазные мышцы сжимают хрусталик, за счет чего происходит изменение его фокусного расстояния. Иными словами, хрусталик рассматривается как управляемая линза.

Другая, более современная и правдоподобная концепция принадлежит Уильяму Бейтсу: мышцы сжимают или растягивают не хрусталик, а весь глаз, как в фотоаппарате, за счет чего меняется фокусное расстояние всего глазного яблока. Это уже в корне меняет принципы подхода к проблеме плохого зрения.

Зрение ухудшается, когда мышцы под воздействием нагрузки и стрессов становятся слабыми или рефлекторно напряженными, зажатыми. «Объектив фотоаппарата» как бы заклинивается и утрачивает былую

способность к свободному движению. В результате - близорукость или дальнозоркость. Глаза в этом смысле подобны позвоночнику, который деформируется и болит по тем же причинам - от неравномерных нагрузок и стрессов.

Если человек начинает носить очки, мышцы вообще атрофируются, потому что всю работу за них теперь выполняет стекляшка. Более того, с каждым годом зрение все больше ухудшается, так что приходится выписывать все более сильные линзы.

Для того чтобы восстановить зрение, одни мышцы нужно с помощью специальных упражнений расслабить, а другие натренировать. Упражнения очень простые, при желании их несложно найти в Интернете и в отдельной «эзотерической», то есть недоступной широкой публике, литературе. В Интернете, например, следует поинтересоваться лекциями профессора В.Г. Жданова. Он занимается тем, что учит людей избавляться от очков. За что неоднократно подвергался гонениям со стороны официальной медицины. Неудивительно, ведь врачи выписывают людям костыли для глаз, а он - наоборот (и как посмел!), возвращает им зрение.

Почему же эти знания не сделают общедоступными? Потому что ежегодная выручка от продаж очков в мире превышает 50 миллиардов долларов. Да разве ж позволят! Уже более ста лет известна истинная причина плохого зрения. Но в мединститутах по-прежнему изучают теорию Гельмгольца.

И еще один маленький, но также малоизвестный факт. *Глутамат натрия* является токсичным ядом для сетчатки глаз - он ее разрушает. Эта приправа очень вкусная - к сожалению. Она изобретена сравнительно недавно и входит практически во все продукты быстрого приготовления, в майонезы, соусы, во всю вкусную сухую еду. Если вы не хотите потерять зрение, придется отказаться от продуктов, содержащих глутамат натрия. Почему этот факт не рекламируется так широко, как продукты, содержащие глутамат? Опять же все дело в том, на чем можно заработать, а на чем нельзя. Вот и задумайтесь, чьим интересам вы угождаете, отправляясь в супермаркет. В мышеловке сыр вкуснее?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

### Словарь терминов

#### *Важность*

Важность возникает там, где чему-то придается излишне большое значение. Это избыточный потенциал в чистом виде, при устранении которого равновесные силы формируют проблемы для того, кто этот потенциал создает. Существует два типа важности: *внутренняя* и *внешняя*.

Внутренняя, или собственная, важность проявляется как переоценка своих достоинств или недостатков. Формула внутренней важности звучит так: «я важная персона» или «я выполняю важную работу». Когда стрелка важности зашкаливает, за дело берутся равновесные силы, и «важная птица» получает щелчок по носу. Того, кто «выполняет важную работу», тоже ждет разочарование: либо работа будет никому не нужна, либо будет выполнена очень плохо. Существует и обратная сторона важности, а именно - принижение своих достоинств, самоуничижение. Величина избыточного потенциала в обоих случаях одинакова, разница только в знаках.

Внешняя важность также искусственно создается человеком, когда он придает слишком большое значение объекту или событию внешнего мира. Формула внешней важности: «для меня большое значение имеет то-то» или «для меня очень важно сделать то-то». При этом создается избыточный потенциал, и все дело будет испорчено. Представьте, что вам необходимо пройти по бревну, лежащему на земле. Нет ничего проще. А теперь вы должны пройти по тому же бревну, перекинутому между крышами двух высотных домов. Это для вас очень важно, и вам не удастся убедить себя в обратном.

#### *Волна удачи*

Волна удачи образуется как скопление благоприятных для вас линий жизни. В пространстве вариантов есть все, и в том числе вот такие золотые жилы. Если вы попали на крайнюю линию такой неоднородности и поймали удачу, то можете по инерции скользить на другие линии скопления, где следуют новые счастливые обстоятельства. Но если за первым успехом вновь пошла черная полоса, значит, вас зацепил деструктивный маятник и увел в сторону от волны удачи.

## Выбор

Трансерфинг предлагает принципиально иной подход к достижению целей. Человек делает *выбор*, словно заказ в ресторане, не заботясь о средствах достижения. В итоге цель реализуется по большей части сама, независимо от прямых действий заказчика. Ваши желания не исполнятся. Ваши мечты не сбудутся. Но ваш выбор - это непреложный закон, и он будет неизбежно реализован. Суть выбора невозможно объяснить в двух словах. Весь Трансерфинг - о том, что такое выбор и как его делать.

## Единство души и разума

Разум имеет волю, но не способен управлять внешним намерением. Душа способна ощутить свою тождественность с внешним намерением, но не имеет воли. Она летает в пространстве вариантов, как неуправляемый бумажный змей. Для того чтобы подчинить воле внешнее намерение, необходимо добиться *единства души и разума*. Это состояние, в котором чувства души и мысли разума сливаются воедино. Например, когда человек наполнен радостным вдохновением, его душа «поет», а разум «удовлетворенно потирает руки». В таком состоянии человек способен творить. Но бывает, что душа и разум находят единство в беспокойстве, страхах и неприятии. Тогда сбываются худшие ожидания. Наконец, когда здравый рассудок твердит одно, а сердце противится, это значит, что душа и разум находятся в разладе.

## Загадка Смотрителя

*«Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Как получить эту свободу?»* Человек не знает о том, что может не добиваться, а просто *получать* желаемое. Звучит совершенно невероятно, но тем не менее это действительно так. Ответ на эту загадку вы узнаете, только прочитав всю книгу «Трансерфинг реальности» до конца. Не пытайтесь сразу заглянуть в последнюю главу, потому что ответ вам будет непонятен.

## Знаки

Путеводными знаками являются те, которые указывают на грядущий поворот течения вариантов. Если надвигается нечто, способное оказать существенное влияние на ход событий, появляется знак, сигнализирующий об этом. Когда течение вариантов делает поворот, вы переходите на другую линию жизни. Каждая линия более-менее однородна по своим качествам. Течение вариантов может пересекать разные линии. Линии жизни отличаются друг от друга своими параметрами. Перемены могут быть незначительными, но разница все же ощущается. Вот эту качественную разницу вы и подмечаете сознательно или подсознательно: будто что-то не так.

Путеводные знаки появляются только в том случае, когда начинается переход на другие линии жизни. Отдельные явления вы можете не заметить. Например, ворона каркнула, а вы не обратили внимания. Вы не почувствовали качественной разницы - это говорит о том, что вы все еще находитесь на прежней линии. Но если что-то в явлении вас насторожило - значит, это знак. Знак отличается от обычного явления тем, что он всегда сигнализирует о начавшемся переходе на существенно отличающуюся от прежней линию жизни.

### *Избыточный потенциал*

Избыточный потенциал - это напряженность, локальное возмущение в равномерном энергетическом поле. Такая неоднородность создается мысленной энергией, когда какому-нибудь объекту придается излишне большое значение. Например, желание - это избыточный потенциал, поскольку оно стремится притянуть вожаделенный предмет туда, где его нет. Томительное желание иметь то, чего у вас нет, создает энергетический «перепад давления», который порождает ветер равновесных сил. Другие примеры избыточных потенциалов: недовольство, осуждение, восхищение, преклонение, идеализация, переоценка, презрение, тщеславие, чувства превосходства, вины, неполноценности.

### *Индукцированный переход*

Катастрофы, стихийные бедствия, вооруженные конфликты, экономические кризисы развиваются по спирали. Сначала идет зарождение, потом раскрутка - все больше нагнетается напряженность, затем происходит кульминация - эмоции уже пылают вовсю, и, наконец, развязка - вся энергия распыляется в пространство, и наступает временное затишье. Примерно так же работает водоворот.

Внимание группы людей попадает в *петлю захвата маятника*, который начинает все сильнее раскачиваться, увлекая за собой на бедственные линии жизни. Человек откликается на первый толчок маятника - например, реагирует на негативное событие, принимает участие в завязке и оказывается в зоне действия спирали, которая раскручивается и затягивает подобно воронке.

Явление затягивания в воронку определяется как индукцированный переход на линию жизни, где человек становится жертвой. Его отклик на толчок маятника и последующая взаимная подпитка энергией колебаний индуцируют переход на линию жизни, близкую по частоте к колебаниям маятника. В результате негативное событие включается в слой мира данного человека.

### *Координация важности*

Не придавайте *ничему* избыточно важного значения. Ваша важность нужна не вам, а маятникам. Маятники управляют людьми, как марионетками, с помощью *нитей важности*. Человек боится отпустить нити важности, потому что находится во власти зависимости, которая создает иллюзию опоры и уверенности.

Уверенность представляет собой тот же избыточный потенциал неуверенности, только с обратным знаком. Осознанность и намерение позволяют проигнорировать игру маятников и добиться своего без борьбы. А когда есть свобода без борьбы, тогда уверенность не нужна. Если я свободен от важности, мне нечего защищать и нечего завоевывать - я просто спокойно иду и выбираю свое.

Чтобы освободиться от маятников, необходимо отказаться от внутренней и внешней важности. Проблемы и препятствия на пути к цели также возникают как следствие избыточных потенциалов важности. Препятствия держатся на фундаменте важности. Если намеренно сбросить важность, препятствия рухнут сами.

### *Координация намерения*

Реализация худших ожиданий у людей, склонных к негативизму, подтверждает, что человек способен оказывать влияние на ход событий. Каждое событие на линии жизни имеет два *ответвления* в пространстве вариантов - в благоприятную и в неблагоприятную сторону. Всякий раз, сталкиваясь с тем или иным событием, вы делаете выбор, как к нему относиться. Если вы рассматриваете событие как позитивное, вы попадаете на благоприятное ответвление линии жизни. Однако склонность к негативизму заставляет вас выражать недовольство и выбирать неблагоприятное ответвление.

Как только вас что-то раздосадовало, следом идет новая неприятность. Вот так и получается, что «беда никогда не приходит одна». Но череда неприятностей следует не за самой бедой, а за вашим отношением к ней. Закономерность формируется вашим выбором, который вы делаете на развилке. Анализируя степень своей склонности к негативизму, вы можете составить себе представление, куда вас уводит за всю жизнь такая вот вереница негативных ответвлений.

Принцип координации намерения звучит следующим образом. *Если вы вознамеритесь рассматривать кажущееся негативным изменение в сценарии как позитивное, тогда все именно так и будет.* Руководствуясь этим принципом, вы сможете добиться такого же успеха в позитивном направлении, какого негативисты добиваются в своих худших ожиданиях.

### *Линия жизни*

Жизнь человека, как и любое другое движение материи, представляет собой цепочку причин и следствий. Следствие в пространстве вариантов всегда расположено близко к своей причине. Как одно вытекает из другого, так и близлежащие секторы пространства выстраиваются в линии жизни. Сценарии и декорации секторов на одной линии жизни более-менее однородны по своему качеству. Жизнь человека размеренно течет по своей линии до тех пор, пока не происходит событие, существенно меняющее сценарий и декорации. Тогда судьба делает поворот и переходит на другую линию жизни. Вы всегда находитесь на тех линиях, параметрам которых удовлетворяет ваше мысленное излучение. Изменив свое отношение к миру, то есть свой мыслеобраз, вы переходите на иную линию жизни с другими вариантами развития событий.

### *Материальная реализация*

Информационная структура пространства вариантов при определенных условиях может материализоваться. Всякая мысль, так же, как и сектор пространства, имеет определенные параметры. Мысленное излучение, «подсвечивая» соответствующий сектор, реализует его вариант. Таким образом мысли оказывают непосредственное влияние на ход событий.

Пространство вариантов служит шаблоном, оно определяет форму и траекторию движения материи. Материальная реализация движется в пространстве и времени, но варианты остаются на месте и существуют вечно. Каждое живое существо своим мысленным излучением формирует слой своего мира. Наш мир населяет множество живых организмов, и каждый вносит свой вклад в формирование реальности.

### *Маятник*

Мысленная энергия материальна, и она не исчезает бесследно. Когда группы людей начинают думать в одном направлении, их «мысленные волны» накладываются друг на друга, и в океане энергии создаются невидимые, но реальные энергоинформационные структуры - маятники. Эти структуры начинают развиваться самостоятельно и подчиняют людей своим законам. Человек, попавший под влияние деструктивного маятника, теряет свободу - ему приходится быть винтиком в большом механизме.

Маятник «раскачивается» тем сильнее, чем больше людей - *приверженцев* - питает его своей энергией. У каждого маятника своя характерная частота колебаний. Например, качели можно раскачать, только прилагая усилия с определенной частотой. Эта частота называется резонансной. Если количество приверженцев маятника уменьшается, его колебания угасают. Когда приверженцев совсем не остается, маятник останавливается и как сущность умирает.



Чтобы выкачать из человека энергию, маятники цепляются за его чувства и реакции: негодование, недовольство, ненависть, раздражение, беспокойство, волнение, подавленность, смятение, отчаяние, страх, жалость, привязанность, восхищение, умиление, идеализация, преклонение, восторг, разочарование, гордость, чванство, презрение, отвращение, обида, чувство долга, чувство вины и так далее.

Главная опасность для человека, поддавшегося влиянию деструктивного маятника, состоит в том, что маятник уводит свою жертву в сторону от тех линий жизни, где человек обретет свое счастье. Необходимо освободиться от навязанных целей, в борьбе за которые человек уходит все дальше от своей стези.

Маятник по своей сути является эгрегором, но этим далеко не все сказано. Понятие «эгрегор» не отражает весь комплекс нюансов взаимодействия человека с энергоинформационными сущностями.

### ***Намерение***

Намерение можно приблизительно определить как *решимость иметь и действовать*. Реализуется не желание, а намерение. Пожелайте поднять руку. Желание оформлено в ваших мыслях: вы отдаете себе отчет, что хотите поднять руку. Желание поднимает руку? Нет, само по себе желание не производит никакого действия. Рука поднимается только тогда, когда мысли о желании отработали и осталась одна решимость действовать. Может, решимость действовать поднимает руку? Тоже нет. Вы приняли окончательное решение, что поднимете руку, но она еще не двигается. Что же поднимает руку? Как определить то, что следует за решимостью?

Вот здесь проявляется неспособность разума дать вразумительное объяснение, чем же является намерение. Наше определение намерения как решимости иметь и действовать демонстрирует лишь прелюдию к силе, которая, собственно, и осуществляет действие. Остается просто констатировать факт, что рука поднимается не желанием и не решимостью, а намерением.

Намерение разделяется на *внутреннее* и *внешнее*. Внутреннее намерение подразумевает активное воздействие на окружающий мир - это *решимость действовать*. Внешнее намерение - это *решимость иметь*, когда мир сам подчиняется воле человека. Внутреннее намерение - это концентрация внимания на процессе своего движения к цели. Внешнее - концентрация внимания на том, как цель реализуется сама. Внутренним намерением цель *достигается*, а внешним - *выбирается*. Все, что связано с магией и паранормальными явлениями, относится к области внешнего



намерения. Все, что может быть достигнуто в рамках обыденного мировоззрения, достигается силой внутреннего намерения.

### *Отношения зависимости*

Отношения зависимости определяются постановкой условия типа «если ты так... тогда я так...». «Если ты меня любишь, значит, бросишь все и пойдешь со мной на край света. Если ты не женишься на мне (не выйдешь за меня), значит, ты меня не любишь. Если ты меня хвалишь, тогда я с тобой дружу. Если ты не отдашь мне свою лопатку, я прогоню тебя из песочницы».

Когда любовь переходит в отношения зависимости, неизбежно возникает *поляризация*, и равновесие нарушается. Безусловная любовь - это любовь без права обладания, восхищение без поклонения. Другими словами, такое чувство не создает отношений зависимости между тем, кто любит, и предметом его любви.

Равновесие нарушается и в том случае, если одно сравнивается с другим или противопоставляется. «Мы такие, а они - другие!» Например, национальная гордость: в сравнении с какими нациями? Чувство неполноценности: по сравнению с кем? Или гордость за себя: в сравнении с кем?

Где есть противопоставление, там неизбежно включаются в работу равновесные силы. Их действие направлено либо на то, чтобы «растачить» субъекты противоречия, либо соединить - к обоюдному согласию или для столкновения. Если поляризация создана вами, действие сил будет направлено прежде всего против вас.

### *Поляризация*

Избыточные потенциалы возникают, когда каким-либо качествам придается излишне большое значение. А отношения зависимости складываются между людьми в том случае, если они начинают с я друг с другом сравнивать, противопоставлять и ставить условия типа «если ты так, тогда я так». Сам по себе избыточный потенциал не так страшен до тех пор, пока искаженная оценка существует безотносительно, сама по себе. Но как только искусственно завышенная оценка одного объекта ставится в сравнительное отношение с другим, возникает *поляризация*, порождающая *ветер равновесных сил*. Равновесные силы стремятся устранить возникшую поляризацию, и действие их в большинстве случаев направлено против того, кто эту поляризацию создал.

### *Пространство вариантов*

Пространство вариантов представляет собой *информационную структуру*. Это бесконечное *поле информации*, содержащее любые *варианты* всех событий, которые могут произойти. Можно сказать, в

пространстве вариантов есть все, что было, есть и будет. Пространство вариантов служит шаблоном, координатной сеткой движения материи в пространстве и времени. Как прошлое, так и будущее там хранится стационарно, словно на киноленте, а эффект времени проявляется лишь в результате перемещения отдельного кадра, в котором высвечивается настоящее.

Мир существует одновременно в двух формах: физическая реальность, которую можно потрогать руками, и метафизическое пространство вариантов, лежащее за пределами восприятия, но не менее объективное. Хотя доступ к этому полю информации в принципе возможен. Именно оттуда берутся интуитивные знания и ясновидение. Разум не способен создать ничего принципиально нового. Он лишь может собрать новую версию дома из старых кубиков. Мозг хранит не саму информацию, а некое подобие адресов информации в пространстве вариантов. Все научные открытия и шедевры искусства разум получает из пространства вариантов через посредство души.

Сны не являются иллюзиями в обычном понимании этого слова. Разум не воображает свои сны - он их действительно видит. То, что мы наблюдаем в реальности, - это реализованные варианты. Во сне мы способны видеть то, что не было реализовано, то есть пьесы с виртуальными сценариями и декорациями. Сны показывают нам то, что могло бы произойти в прошлом или будущем. Сновидение - это путешествие души в пространстве вариантов.

### *Равновесные силы*

Везде, где есть избыточный потенциал, возникают равновесные силы, направленные на его устранение. Потенциал создается мысленной энергией человека, когда какому-нибудь объекту он придает излишне большое значение.

Например, сравним две ситуации: вот вы стоите на полу в своем доме, а вот - на краю пропасти. В первом случае вас это нисколько не волнует. Во втором - ситуация имеет для вас очень большое значение: сделайте одно неосторожное движение, и случится непоправимое. На энергетическом плане тот факт, что вы просто стоите, имеет одинаковое значение как в первом, так и во втором случае. Но, стоя над пропастью, вы своим страхом нагнетаете напряженность, создаете неоднородность в энергетическом поле. В результате возникают равновесные силы, направленные на устранение этой неоднородности. Вы даже можете реально ощутить их действие: с одной стороны необъяснимая сила тянет вас вниз, а с другой - как бы отталкивает подальше от края. Ведь для того, чтобы устранить избыточный потенциал

вашего страха, равновесным силам требуется либо оттащить вас от края, либо сбросить вниз и покончить с этим. Вот это их действие вы и ощущаете.

Действия равновесных сил по устранению избыточных потенциалов порождают львиную долю проблем. Коварство их заключается в том, что человек зачастую получает результат, прямо противоположный намерению. При этом совершенно непонятно, что же происходит. Отсюда возникает ощущение, что действует какая-то необъяснимая злая сила, своего рода «закон подлости».

### *Сектор пространства вариантов*

В каждой точке пространства существует свой *вариант* того или иного события. Для облегчения понимания будем считать, что вариант состоит из *сценария* и *декораций*. Декорации - это внешний вид, или форма проявления, а сценарий - путь, по которому движется материя. Для удобства можно разбить пространство вариантов на секторы. Каждый сектор имеет свой сценарий и декорации. Чем больше расстояние между секторами, тем сильнее различия в сценариях и декорациях. Судьба человека также представлена множеством вариантов. Теоретически не существует никаких ограничений на возможные повороты судьбы человека, поскольку пространство вариантов бесконечно.

### *Слайд*

Наше представление о себе и об окружающем мире зачастую далеко от истины. Искажение вносят наши *слайды*. Например, вас беспокоят некоторые ваши недостатки, и вы из-за этого испытываете чувство неполноценности, потому что вам кажется, что другим это тоже не нравится и они это не одобряют. Тогда, общаясь с людьми, вы вставляете в свой «проектор» слайд комплекса неполноценности и видите все в искаженном свете.

Слайд - это картина в вашей голове, которая (возможно, пока) не соответствует действительности. Негативный слайд, как правило, порождает *единство души и разума*, а потому воплощается в реальность. Наши худшие ожидания оправдываются. Негативные слайды можно преобразовать в позитивные и заставить работать на себя. Если вы намеренно создаете позитивный слайд, он способен удивительным образом трансформировать слой вашего мира. Целевой слайд - это воображаемая картина такой реальности, в которой цель уже достигнута. Систематическая визуализация слайда приводит к материализации соответствующего сектора пространства вариантов.

### *Слой мира*

Каждое живое существо энергией мыслей материализует определенный сектор пространства вариантов и создает слой своего мира. Все эти слои накладываются друг на друга, и таким образом каждое существо вносит свою лепту в формирование реальности.

Человек своим мироощущением создает индивидуальный слой мира - отдельную реальность. Эта реальность, в зависимости от отношения к ней человека, приобретает тот или иной оттенок. Если выражаться образно, там устанавливаются определенные «погодные условия»: утренняя свежесть и сияние солнца или пасмурное небо и проливной дождь, а бывает, что в ней свирепствует ураган либо вообще творится природная катастрофа.

Индивидуальная реальность формируется двумя способами: физическим и метафизическим. Другими словами, свой мир человек строит своими действиями и мыслями. Мыслеобразы здесь играют главенствующую роль, поскольку создают значительную долю материальных проблем, с которыми человеку приходится бороться большую часть времени. Трансерфинг имеет дело исключительно с метафизическим аспектом.

### *Течение вариантов*

Информация лежит в пространстве вариантов стационарно, в виде матрицы. Структура информации организована в связанные друг с другом цепочки. Причинно-следственные связи порождают *течение вариантов*.

Беспокойный разум постоянно испытывает на себе толчки маятников и берется решать все проблемы, пытаясь держать ситуацию под контролем. Волевые решения разума - это в большинстве случаев бессмысленные шлепки руками по воде. Большинство проблем, особенно мелких, решаются сами собой, если не мешать течению вариантов.

Главная причина, по которой не следует активно сопротивляться течению, состоит в том, что при этом бесполезно или во вред затрачивается масса энергии. Течение идет по пути наименьшего сопротивления, а потому содержит в себе наиболее эффективные и рациональные решения проблем. Сопротивление течению, напротив, порождает массу новых проблем.

Мощный интеллект разума ни к чему, если решение уже существует в пространстве вариантов. Если не лезть в дебри и не мешать течению вариантов, решение придет само, причем самое оптимальное. Оптимальность уже заложена в структуре поля информации. В пространстве вариантов есть все, но с большей вероятностью реализуются наименее энергоемкие варианты. Природа не тратит энергию впустую.

### *Трансерфинг*

Слово *Трансерфинг* не я придумал, оно свалилось на меня оттуда же, откуда взялись все остальные термины и вообще все содержание книги. Я и

сам до некоторых пор не понимал его значения. Здесь даже ассоциации непонятно как приспособить. Значение этого слова можно трактовать как «скольжение через пространство вариантов», или «трансформация потенциально возможного варианта в реальность», или «переход через линии жизни». Но в общем смысле: если вы занимаетесь Трансерфингом, значит, вы балансируете на волне удачи. Произносится Трансерфинг так же, как пишется. Если кому-то нравится выговаривать его на английский манер - на здоровье. Следует только иметь в виду, что звука ё в английском языке не существует.

### **Фрейлинг**

Фрейлинг - это эффективная технология человеческих отношений, которая является составной частью Трансерфинга. Главный принцип Фрейлинга можно сформулировать следующим образом. *Откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались.*

Действие этого принципа основано на том, что ваше внешнее намерение использует внутреннее намерение партнера, не ущемляя его интересов. В итоге вы получаете от человека то, чего не могли добиться обычными методами внутреннего намерения. Руководствуясь этим принципом, вы достигнете впечатляющих результатов в личном и деловом общении.

### **Цели и двери**

У каждого человека есть своя уникальная *сте́зя*, на которой он обретет подлинное счастье в этой жизни. Маятники навязывают человеку чуждые ему цели, которые манят своей престижностью и недоступностью. Гоняясь за ложными целями, вы либо ничего не добьетесь, либо, добившись, поймете, что вам это не нужно.

Ваша цель превратит вашу жизнь в праздник. Достижение вашей цели притянет за собой исполнение всех остальных желаний, причем результаты превзойдут все ожидания. Ваша дверь является тем путем, который приведет к вашей цели.

Если вы идете к вашей цели через вашу дверь, никто и ничто не сможет вам помешать, потому что ключ вашей души идеально подходит к замку вашей стези. Ваше у вас никто не отнимет. Так что проблем с достижением вашей цели не будет. Проблема лишь в том, чтобы найти вашу цель и вашу дверь. Трансерфинг научит вас, как это делать.

Научно-популярное издание

**ЗЕЛАНД ВАДИМ**  
**АПОКРИФИЧЕСКИЙ ТРАНСЕРФИНГ**

*Издано в авторской редакции*  
Художественный редактор Г. Булгакова  
Технический редактор О. Куликова  
Компьютерная верстка О. Измайлова  
Корректор И. Федорова

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) e-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

*По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в  
отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International whole sale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,  
обращаться по тел. 411 -68-59 доб. 2115, 2117, 2118.*  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**  
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 65-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.

Подписано в печать 31.03.2010. Формат 84х108<sup>1/32</sup>  
Гарнитура «Elliptical». Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,88.  
Тираж 10 000 экз. Заказ №4002247

Отпечатано на ОАО «Нижполиграф»,  
603006 Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

ISBN 978-5-699-41495-6



Текст распознан в программе  
ABBYY FineReader 10 Professional Edition



# ЗЕЛАНД

Вадим

Все, о чем пойдет речь в этой книге, покажется вам необычным, нехарактерным для эзотерики и даже не имеющим отношения к Трансерфингу как технике управления реальностью. Но возможно, именно это позволит вам окончательно проснуться в сновидении наяву и увидеть: кто вы, где находитесь и зачем вы здесь.

Эта информация, несмотря на ее кажущуюся простоту, еще более закрыта для широкой публики, чем любые тайные знания. Поэтому данное направление в Трансерфинге можно считать эзотерическим в самой эзотерике.

Если вы сделаете решительный шаг из общего строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы начнете делать многое совсем не так, как все остальные, и у вас появится то, чего нет у других. Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

ISBN 978-5-699-41496-6



9 785699 414966 >



ВАДИМ ЗЕЛАНД | АПОКРИФИЧЕСКИЙ  
ТРАНСЕРФИНГ

